# vida simples

JUNHO 2016 EDIÇÃO 171

## Mais paz e menos irritação

Aprenda a lidar com esse sentimento ruim e resolva os conflitos do dia a dia com serenidade e sabedoria

**Calvície feminina**
Como superei a perda dos meus cabelos

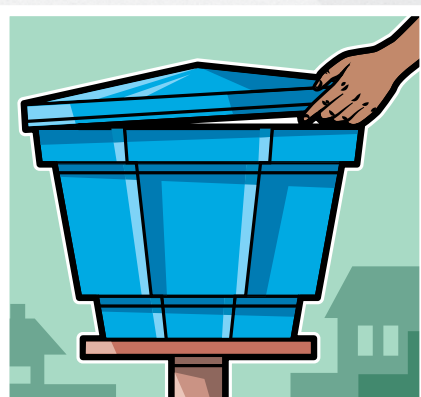
**Histórias de um povo**
Os ensinamentos das narrativas orais

**Comida de raiz**
A conexão entre algumas receitas e nossas origens

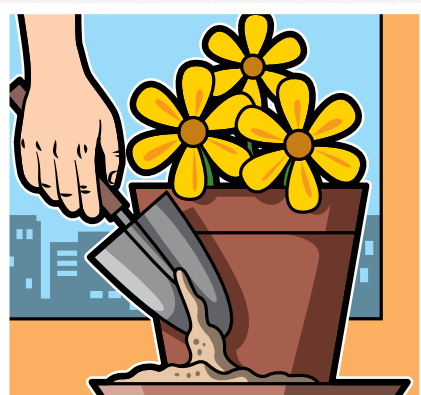
# UM MOSQUITO NÃO É MAIS FORTE QUE UM PAÍS INTEIRO.

#ZIKAZERO

O mosquito Aedes agora também transmite Zika. Cuide da sua casa, mobilize a família, seus vizinhos e a sua comunidade.

## COMBATA O MOSQUITO PERIODICAMENTE:

Tampe os tonéis e caixas-d'água.

Mantenha as calhas sempre limpas.

Deixe garrafas sempre viradas.

Coloque areia nos vasos de plantas.

Retire sempre a água dos pneus.

Mantenha a lixeira bem fechada.

# Sentimento abafado

QUANDO EU ERA CRIANÇA, meus pais não gostavam que eu e meus irmãos brigássemos. Toda discussão era finalizada como quem coloca uma tampa na água fervente. E, assim, um caldeirão de emoções era abafado. Demorei muito tempo para entender o mal que isso fazia. Você passa a alimentar uma porção de sentimentos com os quais não consegue lidar. É como pegar uma batata quente nas mãos e ficar jogando de um lado para o outro sem saber o que fazer. Conforme a vida foi acontecendo, percebi que entender o que se passa dentro da gente é essencial. Então eu tento fazer um exercício assim: quando algo me incomoda, pergunto por que aquilo me entristeceu, me irritou. Muitas vezes, percebo que a minha reação nem sequer tem relação com o que o outro disse ou fez. A origem da irritação está dentro de mim e tem a ver comigo, com a pessoa que sou (à vezes perfeccionista ou controladora). A partir dessa constatação, começo a sentir o alívio de quem não abafou seus sentimentos e os escondeu embaixo do tapete. Entender o que se passa dentro de você é essencial para seguir em frente com mais serenidade e presença. Nossa reportagem de capa fala disso. Optamos por mergulhar na irritação, um sentimento presente nos dias de hoje. Vivemos um momento em que tudo parece nos irritar, incomodar, abalar a nossa paz. Será mesmo? Será que o problema é o que o outro faz, ou está dentro de você? Nosso objetivo é que cada um consiga seguir em frente com serenidade e compaixão diante de suas fraquezas e falhas – essa é uma sabedoria e tanto. É assim – e somente assim – que conseguimos viver com mais paz e menos irritação.

*Ana Holanda,*
*editora*

**DIRETOR-SUPERINTENDENTE**
Edgardo Martolio

**DIRETORES CORPORATIVOS**
**Marketing**: Luis Fernando Maluf
**Editorial**: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
**Publicidade**: Luciana Jordão
**Circulação**: Marciliano Silva Jr.
**Internet e Mídia Digital**: Alan Fontevecchia
**Operações**: Osmar Lara
**Jurídico e RH**: Wardi Awada

**DIRETORES EXECUTIVOS**
**TI**: Cícero Brandão
**Arte**: André Luiz Pereira da Silva

**DIRETORES**
**Publicidade**: Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
**Escritório Rio de Janeiro**: Claudio Uchoa (*Editorial*)
**Arte**: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

**GERÊNCIAS**
**Escritório Rio de Janeiro**: Edinoel Silva Faria
**Circulação**: Luciana Romano (*Assinaturas*)
**Marketing Publicitário e Eventos**: Mariana Kotait
**Eventos**: Walacy Prado
**Administração, Finanças e Controle**: Adriano Bialli
**Tecnologia Digital**: Nicholas Serrano

**EDITOR DE IMAGEM**
**Fotografia**: César Alves (*RJ*)

vida simples
(Lançada em 2002)

Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)

vidasimples.uol.com.br

**ÁREAS COMPARTILHADAS**
**FOTOGRAFIA**: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Gustavo Mendes (*Editor de Arte*), Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Murilo Bosi (*Analista de Marketing*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira ; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

**INTERNET E MÍDIA DIGITAL**
**EDITOR**: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

**REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA**
**SÃO PAULO**: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12ª andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: **(61) 3536-5138** / **(61) 3536-5139**, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

**VIDA SIMPLES** 171 ISSN (977167876000), ano 14, nº06 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

**SERVIÇO AO ASSINANTE**
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com

**PARA ASSINAR**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

**IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:**
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

**REVISTAS DA EDITORA CARAS**
**AnaMaria** (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV* ) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

**PRINCIPAIS PRÊMIOS & EVENTOS DA EDITORA CARAS**
**Ilha de Caras** | **Melhores Empresas para Você Trabalhar** | **Prêmio Contigo! de Televisão** **Café com Você RH** | **Prêmio O Melhor da Arquitetura** | **Castelo de Caras** | **Melhores Empresas para Começar a Carreira** | **Prêmio Bola de Prata** | **Semana do Bem Estar**

**EDITOR RESPONSÁVEL**
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA ABIMAGES/SHUTTERSTOCK

vida simples

JUNHO 2016

*pág. 30*
Comunidades que apostam na tradição oral para manter sua história

## nesta edição



## todo mês



**Colunistas**



FOTO *Christian Piana*

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
**FACEBOOK** *revistavidasimples*
**INSTAGRAM** *vidasimples*
**TWITTER** *@vidasimples*

## Gratidão

A cada edição sinto imensa gratidão pelo trabalho de vocês. A jornalista Liane Alves é responsável por momentos de alegria e contemplação na minha vida. O artigo dela, *O Poder da Alegria*, foi mais um desses grandes momentos. Aprendi também com a excepcional coluna do Eugenio Mussak *Aprendendo a Desaprender*. Seguimos juntos!
*—Ana Lúcia Spina*

## Aprendendo a desaprender

Recebi a edição do mês e fui correndo olhar a coluna *Pensando Bem*. O Eugenio Mussak, mais uma vez, fez jus ao seu nome e foi um "gênio" em seu artigo. Eu, como curiosa assumida e defensora das possibilidades de ter sempre a mente aberta a novos conhecimentos e aprendizados, fui presenteada com a leitura de *Aprendendo a Desaprender*. Ser assistente social, feminista, defensora da liberdade é isso: saber que, para entender certos processos que ocorrem na sociedade e para propor respostas cabíveis e alcançáveis, é necessário livrar-se progressiva e gradualmente do preconceito e manter a alma nua. Obrigada pela prazerosa leitura!
*—Michele Correia*

## Textos profundos

O texto da capa sobre a alegria está belíssimo. Sou fã da Liane Alves, que sempre traz textos profundos e tão simples. A VIDA SIMPLES precisa ser degustada aos poucos para não acabar tão rápido.
*—Katia Camargo*

## Momento de agradecer

Minha vida se tornou mais simples no final de 2012, quando casualmente encontrei em um supermercado

da minha Ilha do Amor (MA) um exemplar da revista. De lá pra cá, tenho um verdadeiro prazer em encontrá-la nas prateleiras na expectativa da cor da capa e da matéria principal, que normalmente tem tudo a ver com a minha situação naquele momento. É uma ansiedade tão intensa, porém completamente saudável, que me nego a fazer a assinatura, porque encontrá-la, todo mês, na banca ou no supermercado é algo insubstituível. É como um encontro, no fim da tarde, com um bom amigo para bater papo tomando um bom cappuccino com chantilly. Estou aqui – e só agora – dizendo isso porque estou em um momento de agradecer tudo aquilo que nos torna verdadeiros. Muito obrigado!
*—Eduardo Reis*

@apassarelli

@ju_romano

@organizandosuacasa

@deborah_capio

@cenarionatalialana

@yasmineholanda

## Adoção tardia

A edição de maio de VIDA SIMPLES me surpreendeu positivamente. Achei emocionante a matéria sobre a adoção de uma criança mais velha, e as ilustrações do texto *O Tempo Certo das Coisas* foram muito bem boladas. Achei bem trabalhado, também, o artigo sobre a morte, da nova série *Dilemas*. A reportagem sobre como usar a bike no dia a dia foi um brilho de alegria e, mesmo achando excessivos, os artigos finais contribuíram bem, principalmente o do Eugenio Mussak.
*—Tadeu Borella*

## Equipe afinada

Voltei a assinar a revista após dois anos e estou muito feliz com a qualidade das matérias. A seção *Compartilhe* é incrível, prática, ágil e com ótimas dicas. O tema da capa *O Poder da Alegria* ficou muito bem elaborado, e as ilustrações com as medicações resumindo o assunto foram a melhor parte. A matéria sobre adoção tardia estava excelente. Desejo sucesso a todos e parabenizo pela edição e equipe afinada.
*—Luciana Arruda*

## Em análise

Amei a edição de maio. O texto da Diana Corso está fantástico. Ela conseguiu colocar em palavras sentimentos reais da maternidade. Sou assinante há um bom tempo e adoro a revista. Parabéns pelo trabalho.
*—Alessandra Mayer*

FALE COM A GENTE

**ATENDIMENTO AO LEITOR**
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

**PARA ASSINAR**
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

**DÚVIDAS**
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

**PARA ANUNCIAR**
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

**PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES**
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

**VENDA DE CONTEÚDO**
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

# Compartilhe

# Relatos de amor

Série revela minúcias a dois e momentos de cumplicidade entre casais urbanos

O JEITO ÚNICO de se entreolhar, a forma como os dois se abraçam e o carinho com que se beijam. Cada casal carrega em si um universo particular de risos, gestos e olhares. Foi interessada em captar as sutilezas que dão graça a um relacionamento que a fotógrafa Natalia Mindru criou, no ano passado, o projeto Urban Love Stories (Histórias Urbanas de Amor, em tradução livre). Nascida na República da Moldova, ela mora em Bucarest, na Romênia, onde tem um estilo de vida acelerado. "Quero mostrar que mesmo nessa rotina louca e ocupada há histórias de amor. Há lugar para a fé, o romance, a admiração e o acolhimento", diz. Se o mundo moderno nos traz infinitos recursos que facilitam a vida, ainda não há aplicativo que decida por quem vamos nos apaixonar com sinceridade. Essa é a graça do amor. "E como defini-lo? Não há respostas. Cada casal é de um jeito", reflete. Natalia fotografa os pares sem saber nada sobre eles. "Assim, eu me aproximo sem noções preconcebidas. Deixo que eles apenas sejam o que são. Quero explorar o amor de forma natural e espontânea." Exatamente como deve ser. — DÉBORA ZANELATO

---------------

URBAN LOVE STORIES

http://photomiconablog.com

http://instagram.com/photomicona

http://bit.ly/1tzxrun

# A vida com Parkinson

Campanha Escreva para Lutar traz informações para acabar com o preconceito sobre a doença e melhorar a qualidade de vida

"PROFESSORA, você está tremendo igual à minha avó, que tem Parkinson." Foi o que Sonia Cascino ouviu de uma aluna, no final de 2007. No ano seguinte ela foi diagnosticada com a doença, mas conseguiu estabilizar o quadro graças à descoberta precoce. Agora a letra da professora virou tipografia para você baixar e usar no computador. A ação é parte da campanha #EscrevaParaLutar, que, além de um emocionante vídeo com a história de Sonia, traz informações sobre o Parkinson para desfazer o preconceito contra a doença e promover a qualidade de vida de quem a possui.— DÉBORA ZANELATO

--------------

ESCREVA PARA LUTAR
escreverparalutar.com.br

## Viajante do mundo

A DESIGNER carioca Tatiana Vieira queria aproximar os pais, que pouco viajaram, das experiências que ela vivia em outras cidades do mundo – e aí decidiu criar cartões-postais para eles. A ideia acabou se transformando no blog O Mundo É Meu Quintal. "Mostro um pouco do que descubro e me surpreendo em cada canto em que estive", diz Tati. Porque o mundo é mesmo para se encantar. — DZ

--------------

O MUNDO É MEU QUINTAL
bit.ly/1tbvzu1

## CARNES SEM ORIGEM ANIMAL

LINGUIÇAS, hambúrgueres e bifes 100% vegetais serão vendidos no VegAninha, o primeiro açougue vegano do país, em Curitiba. O negócio é do casal Andrey Sanson e Ana Luiza Couto: "Os produtos imitam em textura e sabor os de origem animal e despertam o interesse em quem quer mudar a alimentação. Nossa satisfação é contribuir para o fim da exploração animal, com opções saborosas e visualmente atrativas". — DZ

----------------

VEGANINHA | bit.ly/1VT0YNf

FOTOS DIVULGAÇÃO

Apenas 10% das bonecas à venda são negras, aponta a ONG Avante

# Bonecas contra o racismo

Movimento pede por mais brinquedos que representem a diversidade racial no Brasil para assim fortalecer a autoestima de todas as meninas

NEGROS E PARDOS equivalem a 53,6% da população brasileira, segundo dados do IBGE. Mas essa mesma representatividade não acontece nas prateleiras das lojas de brinquedos: apenas 10% das bonecas à venda no Brasil são negras, segundo aponta a ONG Avante. Então, a fim de estimular a reflexão sobre os padrões de beleza impostos desde cedo, ainda no brincar, Ana Marcilio, Mylene Alves e Raquel Rocha criaram a campanha “Cadê Nossa Boneca?”. Por meio de conteúdos e ações na internet, o público é convidado a se engajar e a pedir por mais bonecas reais. “Mudanças sutis como essas são capazes de gerar um impacto positivo nos pequenos. A oportunidade de brincar com bonecas negras é um grande passo na construção de uma sociedade que respeita e aceita suas diferenças raciais, além de elevar a autoestima das crianças, que passarão a ver a si mesmas representadas nos brinquedos”, observa Ana Marcilio. — DÉBORA ZANELATO

CADÊ NOSSA BONECA?
facebook.com/cadenossaboneca

Em uma ação da campanha, público é convidado a fotografar prateleiras onde não há diversidade racial entre os brinquedos

# Em rede sem wi-fi

Campanha em vilarejo italiano sem conexão com a internet e com poucos habitantes fala sobre o valor das conexões reais

COMO SERIAM os aplicativos digitais no mundo analógico em uma pequena cidade? Um banco para jogar conversa fora representando o Twitter, uma biblioteca com a placa da Wikipédia. O projeto Web 0.0 fez intervenções no pequeno vilarejo italiano de Civitacampomarano para mostrar isso. A região tem apenas 600 habitantes e não há conexão com a internet – aí, no lugar das conversas digitais, o contato é ao vivo. Uma pequena brincadeira para fazer refletir e mostrar que aproveitar o mundo analógico ainda tem muito valor. — DÉBORA ZANELATO

---------------

WEB 0.0 | bit.ly/24rD64U

## Prato em folha

EM VEZ de plástico ou isopor, folhagem. Esta é a matéria-prima do prato biodegradável criado por pesquisadoras da Universidade de Naresuan, na Tailândia. Depois de testar folhas de diversas árvores, elas encontraram três tipos que podem ser moldados e usados como recipiente. Feitos com ingredientes naturais, os pratos servem alimentos quentes, frios, sólidos e líquidos. — DZ

---------------

PRATO BIODEGRADÁVEL
bit.ly/25EmnNi

## REGUE AS PLANTAS DA CIDADE

A PRAÇA Belo Horizonte, em Salvador, convida os frequentadores a cuidar das plantas do lugar. O totem Vem Me Regar disponibiliza regadores para que a população se engaje no cuidado com a vegetação da praça, onde foram recentemente plantadas 35 árvores nativas da Mata Atlântica. "O objetivo é envolver mais o cidadão a cuidar dos espaços verdes da cidade. Mesmo que a prefeitura desenvolva uma ação de plantio, sem o engajamento das pessoas esse trabalho acaba se perdendo", diz André Fraga, secretário municipal da Cidade Sustentável de Salvador. — DZ

# Mais paz e menos irritação

De repente a vida parece estar fora de controle e você se sente irritado, sem paciência, infeliz. Entenda o que detona esse processo e como transformar essa sensação tão desconfortável

**TEXTO** *Liane Alves*

LEMBRA DO BICHINHO do rã-rã? Segundo um antigo comercial da tevê, esse bichinho se aloja na garganta e nos obriga a pigarrear (rã-rããã...) para reduzir o incômodo provocado pela sua presença. Mas o que aquela propaganda, feita para vender pastilhas, não contava é que o metafórico bichinho às vezes se instala na alma. Como a irritação que provoca na garganta, ele também é o responsável por uma dor que raspa, uma desagradável sensação de areia, um sentimento difuso que nos diz que nada está bom do jeito que está e que isso é quase insuportável. Vamos precisar bem esses sentimentos: a irritação não é uma raiva que explode como um trovão, mas uma emoção contida dentro de um caldeirão que ferve. Com a ausência de pastilhas ou bálsamos para aliviar essa insatisfação da psique, nos tornamos impacientes, intolerantes, ansiosos, mal-humorados, deprimidos.

Agora vem a boa notícia: se é possível acabar com o bichinho do rã-rã quando ele agride o corpo, também é possível eliminá-lo ao atacar a alma. Para isso, é preciso rastrear como ele age e como se infiltra em nossas defesas. Vamos ver também como a irritação se torna forte com o nosso auxílio e como identificá-la, quando ela resolve se camuflar. Por último, vamos ter à mão os equivalentes emocionais aos bálsamos e pastilhas, assim como as vitaminas para tornar a alma mais fortalecida. Quando esse bichinho é descoberto fica até mais fácil acabar com ele. É o que vamos ver em seguida.

## O reino do coração

Primeiro, vamos conhecer onde nasce a irritação. E a tradicional medicina chinesa pode auxiliar muito nisso, pois ela se refere aos circuitos energéticos do corpo e como eles influenciam nossos estados emocionais. “É uma medicina milenar, que trata do corpo físico, emocional, mental e espiritual. Eles estão profundamente interligados”, diz o acupunturista Rodrigo Bittencourt, de Petrópolis (RJ), que tem mais de 20 anos de prática. E a primeira revelação de Rodrigo é bem curiosa: a irritação difere muito da raiva. “Ela faz parte de um circuito energético diferente. A irritação nasce no coração e é uma emoção relacionada ao elemento fogo.” Ela é mais existencial, contínua (em maior ou menor grau), como se fosse um sentimento de fundo »

FOTO PHOTOBLUEICE/ISTOCK

A irritação é um sentimento difuso que nos sinaliza que algo não está caminhando muito bem dentro da gente, e não fora

» relacionado mais à essência da pessoa do que uma resposta imediata a algo que acontece. A irritação pode até se tornar crônica e se transformar numa característica de personalidade (uma pessoa irritadiça). "Já a raiva se origina no fígado: é totalmente reativa, explosiva, agressiva e momentânea. É ligada ao elemento madeira, cuja combustão é rápida", explica ele.

E nem é preciso dizer que a causa da irritação é interna: algo que existe em mim é que detona o processo, e não o que acontece fora. É por isso mesmo que nos irritamos com coisas bobas, na maioria dos casos sem sentido. Ela é uma reação desproporcional ao que acontece externamente por conta de um desequilíbrio interno. Para a antiga medicina da China, todas as desordens de saúde nascem na mente (*shen*). "Acontece que, para os chineses, a mente fica no coração. O cérebro seria apenas um decodificador do que o coração diz e pensa", afirma Rodrigo. Para essa medicina milenar, é no coração onde está a sede do espírito, da essência, dos pensamentos. A irritação é bem importante, pois prejudica o que temos de mais sutil e etéreo.

Mas o que faria o coração se desequilibrar e se tornar irritadiço? Excesso de sua própria energia: muito fogo, agitação mental e pensamentos. "O coração feliz é aquele que emite uma alegria serena, tranquila", afirma o acupunturista. Não é euforia, mas uma irradiação harmoniosa de paz e contentamento. Portanto, tudo o que ajuda esse conjunto (meditação, oração, contemplação, práticas físicas tranquilas, como ioga e tai-chi, acupuntura, boas leituras, momentos de calma na natureza) contribui para a volta do seu equilíbrio. Receber e dar carinho, ser doce nas palavras, colocar mais afeto no que se faz ou massagens com óleos adocicados também são ações que podem ser consideradas como xaropes emocionais. O doce, segundo a visão chinesa, é um sabor ligado ao elemento terra, que tem a propriedade de suavizar e refrescar o elemento fogo. Mas cuidado com muito açúcar: para se equilibrar, o organismo pode gerar uma compulsão por chocolates.

Outro remédio essencial é falar, desabafar, com verdade e lucidez. "Não é o responder irritado, mecânico, mas a fala que traduz uma sinceridade profunda." Porém, vamos admitir, às vezes essa conversa aberta é impossível. Quando esse é o caso, Rodrigo sugere que a pessoa vá para um lugar isolado na natureza e experimente cantar alto ou até mesmo gritar. Isto é, colocar a voz para fora. "Dá um alívio imediato", garante. Mais efeitos do excesso de energia no coração: um falar superficial e abundante, quase histérico, vontade compulsiva de comer e comprometimento da circulação sanguínea, manifestado pelo surgimento de varizes. Em outras palavras, a irritação pode vir junto com outros sintomas físicos bastante explícitos. "Sinal de que o excesso de energia é tanto que já transbordou para outros pontos do corpo."

Para que isso não aconteça, Rodrigo sugere evitar comidas picantes (relacionadas ao elemento fogo) e, pasmem, reduzir bastante o tempo na internet, na televisão ou no celular. "As imagens em movimento e a excessiva estimulação mental são associadas ao fogo. Melhor diminuir o uso." Viver em lugares altos e mais frios, como as montanhas, também ajuda. Tudo isso faz bem, mas a acupuntura ainda é a forma mais direta e fácil de esvaziar o excesso de energia yang no nosso principal órgão vital.

Bom, já temos uma boa quantidade de indicações sobre como diminuir a irritação, segundo o olhar da medicina tradicional chinesa. Agora vamos conhecer uma pessoa que andou dez anos de mal com o mundo.

## Eu não aceito

Heloísa Capelas passou anos desejando ser mãe de uma menina. Já tinha até um nome: Beatriz, aquela que traz a felicidade. Quando engravidou, não via a hora de enfeitar a menina, passear com ela. E Heloísa realmente pôde realizar o que tanto desejava durante um ano e oito meses, até Beatriz ter sua primeira convulsão. Heloísa já estava grávida de sete meses da segunda filha quando seu sonho ruiu. Quando voltou do coma epilético, Beatriz já não era mais a mesma. Chegava a convulsionar mais de 20 vezes em um único dia. Teve seu lado esquerdo paralisado e a crise ainda deixou um comprometimento mental. "Eu não aceitava aquilo. Cuidava, me dedicava ao máximo, mas queria Beatriz de »

Onde nasce a irritação?

FOTO OLEKSANDR ZAMAZII/ISTOCK

Irritação não é raiva, mas algo que alimentamos aos poucos, em fogo brando. A raiva é explosiva e imediata

» volta." E foi o que ela realmente tentou, durante dez anos, ao procurar e experimentar terapias (físicas, psicológicas, espirituais) para que a filha voltasse ao normal. A frustração era imensa e sua irritação correspondia a ela.

Frustração, sensação de impotência, medo e culpa são potentes ativadores da irritação. Heloísa brigava por tudo e com todos nesse período. Seu casamento quase naufragou. Não tinha paciência com os pais, que a ajudavam com os outros filhos (vieram mais dois) nem com as próprias crianças. Ela nem tinha ideia do que estava acontecendo consigo mesma.

O autoconhecimento foi fundamental para Heloísa Capelas nesses anos de briga consigo mesma. Aos poucos, entendeu o que acontecia e, o mais importante, para que tudo aquilo. "É fundamental perguntar o motivo por que determinada circunstância se apresenta, e não só o porquê. Acredito num universo inteligente, com significado. O 'para que' nos diz o que temos de aprender com uma situação. Nossa consciência pode evoluir e se ampliar com o que nos acontece." Mesmo se o desafio for enorme.

Ao fazer uma terapia durante sete dias consecutivos, conhecida como Processo Hoffman (idealizado na década de 1970 pelo americano Bob Hoffman), Heloísa finalmente conseguiu se perdoar e aceitar Beatriz como era – e continua sendo, aos 33 anos. Foi um imenso alívio. Mais consciente, se especializou na terapia e hoje é diretora do Centro Hoffman do Brasil e escreveu um livro, *O Mapa da Felicidade* (Gente).

Escolhi o exemplo de Heloísa dentre muitos porque, no caso dela, é evidente que podemos aprender com a irritação. Se prestarmos atenção nela e descobrirmos o que a detona, nos libertamos, mas também podemos ajudar a libertar outras pessoas. Essa emoção negativa pode ser útil, portanto, pois sinaliza o que dentro de nós ainda não foi resolvido. Uma ferramenta que pode nos ajudar a ter mais consciência de nós mesmos e a evoluir.

## A vaca no estacionamento

Os autores americanos Leonard Scheff e Susan Edmiston nos propõem um exercício de imaginação bem interessante no começo do livro *A Vaca no Estacionamento* (Fontanar). Vamos supor que você entre numa garagem de supermercado, louco para pegar a única vaga que sobrou. De repente, um carro passa na sua frente e entra naquele lugar. E você está pronto para espumar de raiva com isso. Mas os autores lançam uma pergunta: e se fosse uma vaca que tivesse ocupado o lugar? Você estaria tão irritado assim?

Para a maioria das pessoas, o encontro inesperado com uma vaca que toma a sua vaga no estacionamento poderia gerar uma sonora gargalhada. Afinal, é uma surpresa engraçada. Mas por que você se irrita com o carro e acha graça da vaca? O que Leonard e Susan nos dizem é que não há uma diferença objetiva entre os cenários: em ambos, você seria obrigado a encontrar outro lugar para estacionar. Então o problema está dentro de você, e não fora. E não importa se você tem razão, ou quem fez o quê, objetivamente o resultado é o mesmo. "A única coisa que muda é sua reação ao acontecimento. Em outras palavras, ninguém é a causa de nossa irritação. Ela é inevitável. A irritação começa e termina com a gente", escreveu a dupla de autores.

Alguém até pode dizer que o outro motorista tinha a intenção de prejudicar, e a vaca não. Mas essa versão não é tão simples assim. Muitas vezes alguém faz, sem perceber, algo que parece agressivo, mas que não é intencional. "Quantas vezes nos surpreendemos com a reação magoada de uma pessoa quando não tínhamos a mínima intenção de ofendê-la?", perguntam os autores. O outro motorista também pode ter outro bom motivo, uma emergência, por exemplo. Ou ser distraído. Ou achar que tinha razão, que foi você que dormiu no ponto. Em resumo, o propósito pode não ter sido nos prejudicar diretamente. Por outro lado, tem gente folgada também, que não respeita limites. Mas, em qualquer um dos casos, o problema não é o outro: somos nós. Nossa ação é reativa. Esquecemos que sempre podemos agir de uma maneira não tão mecânica diante de uma determinada situação. Temos uma escolha: nos irritarmos ou não.

E como reagir num primeiro momento de forma a não cair na agressão? Respirar fundo já nos coloca de forma diferente na situação. Expirar e inspirar profundamente acalma. Outro

FOTO TYLER OLSON/SHUTTERSTOCK

Ter consciência do que está sentindo é essencial para descobrir a melhor rota, se autoconhecer mais e reagir com sabedoria

» recurso é estar no *maai*, um pequeno intervalo de tempo entre duas ações, um conceito precioso encontrado nas artes marciais chinesas, como o aikido. Em outras palavras, não é preciso responder imediatamente a uma provocação. Esses segundos sem ação nenhuma podem lhe poupar um desastre. Quando resolver agir, não será mais de maneira reativa, mas com domínio da situação. Considere, depois, que não é necessário levar as coisas para o lado pessoal. "É melhor não dar tanto peso ao acontecimento. Nos irritamos muito facilmente por coisas sem importância", diz a psicoterapeuta paulista Ana Paula Nascimento. "Já temos duas ou três gerações de gente mimada que lida mal com as frustrações. E a irritação pode surgir de reivindicações absolutamente descabidas", diz.

Pois é: antes de espernear, é melhor pensar. Tenho mesmo razão? Posso falar com o outro com firmeza, mas com tranquilidade, e permanecer dentro desse estado pacífico sem me importar com o que for dito pelo outro? Não se esqueça, temos sempre uma escolha. E, no geral, é melhor optar por baixar a guarda e iniciar um diálogo com mais racionalidade e estabilidade do que ceder a impulsos emocionais reativos. Na reação, você faz o que o outro quer. Na ação consciente, faz o que almeja, e ainda não se perde pelo caminho. E o resultado vai ser mais positivo do que um ranger de dentes.

## Toma que o filho é seu

Até aqui você viu como lidar com a sua irritação. E como será que é lidar com a irritação dos outros? Uma historinha pode ajudar. Conta-se que um brâmane indiano, famoso na sua época, perdeu um dos seus discípulos para Gautama Buda, o Desperto. O professor ficou muito irritado e foi tomar satisfações com Buda, que o escutou atentamente. Depois de ouvir as queixas, palavras ásperas e acusações exaltadas do guru indiano, o grande mestre fez algumas perguntas: "Diga-me, ó brâmane, alguns visitantes costumam ir à sua casa para encontrá-lo?". O indiano disse que sim. "E você prepara refeições especiais e presentes para eles?" O professor concordou de novo. "E se, apesar de sua generosidade, eles resolvem não aceitar os presentes?" O mestre resmungou, mas admitiu que teria de respeitar essa decisão. E Buda fez a última pergunta: "E, se eles não aceitarem, para quem ficam os presentes?". O homem respondeu que, é claro, ficariam para ele mesmo. E Buda falou: "O nosso caso é exatamente o mesmo, ó brâmane: você insulta a nós, que não insultamos em retribuição; você repreende a nós, que não repreendemos em retribuição; você ofende a nós, que não ofendemos em retribuição. Portanto, os seus presentes, que são suas ofensas, insultos e repreensões, ficam para você. Nós não os queremos nem os retribuímos".

Há uma grande sabedoria aí. Toda raiva que recebemos dos outros, é deles, e não nossa. Não precisamos aceitá-la. Como nas artes marciais, damos um passinho de lado e deixamos toda aquela energia horrorosa passar. E, como fez Buda, é preciso realmente dar espaço para a irritação do outro se manifestar, sem julgamento. "Se tivermos uma atitude mental positiva, mesmo quando cercados de hostilidades, não nos faltará paz interior", escreveu o dalai-lama no livro *Um Coração Aberto* (Martins Fontes).

Mas todo mundo sabe que isso não é fácil. É preciso prática, força interna e uma sólida estrutura interior. Mais uma vez aquele bom conjunto de vitaminas ajuda: meditação, oração, práticas contemplativas, terapias e autoconhecimento. "Se, apesar das injustiças do outro, você permanecer calmo, feliz e pacífico, sua saúde permanecerá forte, você continuará a ser alegre e mais amigos virão visitá-lo. Sua vida será mais bem-sucedida", complementa o líder tibetano. Ninguém aguenta uma pessoa irritada por muito tempo e todo mundo gosta de estar perto de uma pessoa feliz e tranquila.

A proposta não é sermos bonzinhos. Você pode responder a uma pessoa irritada, mas com calma e firmeza. Prepare-se, fortaleça-se e você irá conseguir. Com essa nova atitude e postura, quem sabe até o irritadinho se aperceba da desproporção e inutilidade de sua reação. ■

---

**LIANE ALVES** *seguiu um dos conselhos do texto e mudou-se para as montanhas. Acompanhe sua jornada por lá no site* redlotus-spiritualtravels.com

FOTOS RON THOMAS/ISTOCK

Aos poucos, cada um descobre o que acalma o coração. Conversar ou recorrer a refúgios na natureza ajudam nesse processo

# O que aprendi ao assumir a minha calvície

Olhar com mais compaixão para os nossos problemas, físicos e emocionais, nos ajuda a encarar a dificuldade com coragem e, finalmente, seguir em frente

**TEXTO** *Camilla Albani*

O ANO DE 2015 foi o mais louco da minha vida. Foi quando tive a coragem de soltar as amarras do meu mundinho particular, seguro e confortável, para me jogar no mundão de verdade. Posso dizer que passei por muitas libertações e desprendimentos para seguir com meu plano de tirar um período sabático e viajar por países diversos: casa, carro, emprego, segurança financeira, entre outras coisas. Mas tenho certeza de que a maior parte das pessoas não imagina qual foi minha maior e mais difícil libertação nessa história toda.

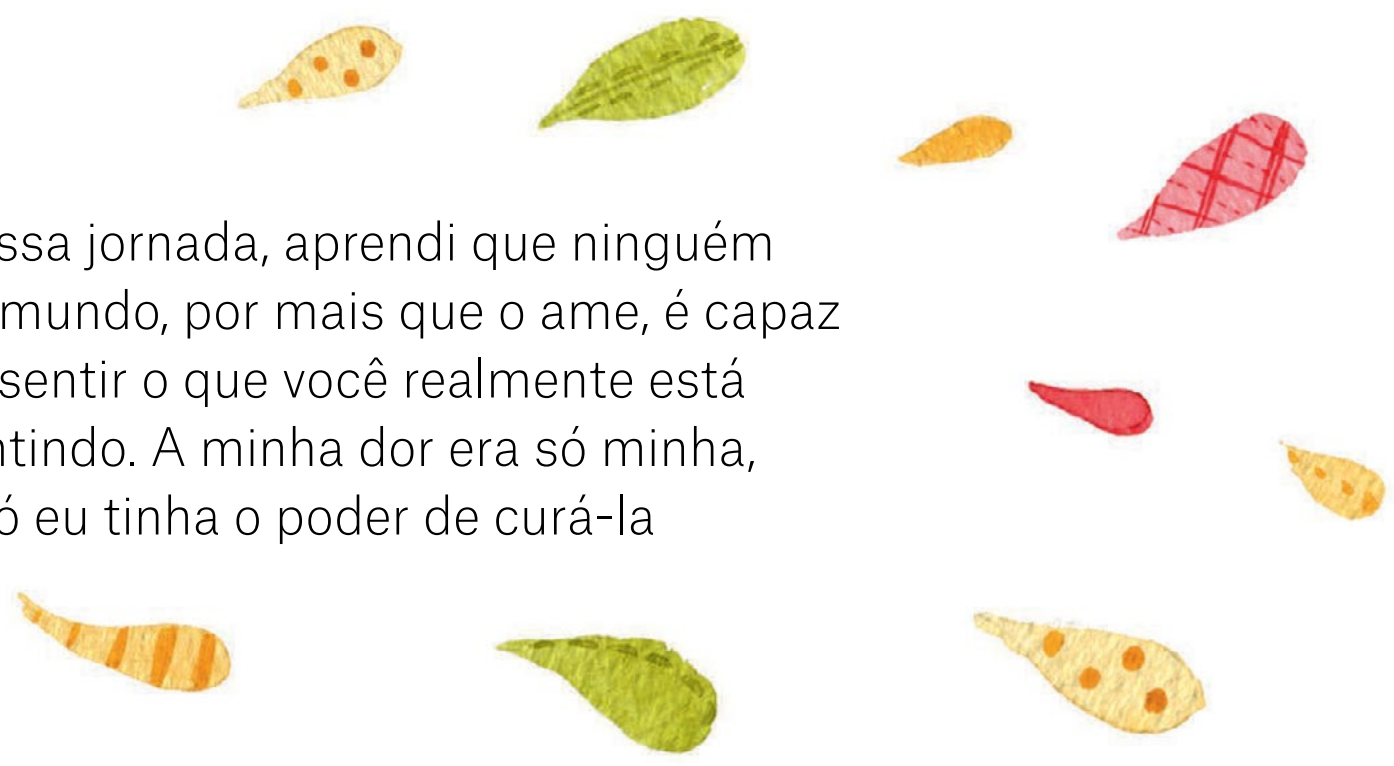
Há pouco mais de oito anos, descobri que tenho um problema genético chamado alopecia, que é uma perda gradual dos cabelos. Os fios vão se tornando cada vez mais finos e ralos até que o couro cabeludo fica à mostra. O problema é popularmente conhecido como calvície feminina. Existem diversos tratamentos para tentar estagnar o processo e fiz inúmeros deles, mas o que influencia numa maior ou menor queda dos fios é o estado emocional. Muitas vezes o tratamento estava caminhando bem, mas bastava passar por algum período de tristeza ou qualquer outra dificuldade emocional e os cabelos voltavam a cair vertiginosamente. O gatilho para o início dessa doença, aliás, foi a fase terminal do meu pai.

## Dói demais

Acho muito difícil escrever sobre isso, pois não sei se é possível traduzir em palavras a tristeza que é perder os cabelos, principalmente para uma mulher. Penso que muitas pessoas podem ler isso e pensar: "Mas que besteira, não é uma doença grave, um câncer ou outra coisa do tipo. É só um efeito estético". Mas, acredite em mim, dói demais perder os cabelos. A cada manhã, quando percebia que havia muitos fios caídos no travesseiro, no ralo do banheiro, nas minhas roupas, a ferida ardia no meu peito. Acho que é um dos problemas que mais afetam a autoestima de uma mulher. Cansei de chorar ao me olhar no espelho e também desisti de muitos programas com os amigos por estar me sentindo horrível. »

Camilla está realizando o sonho de conhecer o mundo. Projeto que se tornou possível depois que ela aceitou seu problema, a alopecia

» Passei vários anos tentando esconder minha calvície, não gostava nem de falar a respeito. Usava produtos para tentar disfarçar as falhas, que se tornavam cada vez mais evidentes, não entrava na piscina, nem no mar. Se com o cabelo seco eu já parecia careca, imagina quando estava molhado. Acho até que a maior parte das pessoas não percebia o meu início de calvície, mas o problema era o meu olhar. E, quando me observava no espelho, a primeira e única coisa que eu conseguia enxergar era o couro cabeludo brilhando embaixo dos fios finos e ralos.

No ano de 2011, já cansada e desanimada de todos os tratamentos, tomei uma decisão bem importante: resolvi colocar uma prótese capilar. Era algo de muita qualidade, com cabelos naturais, feita na Itália e que me custou o valor de um carro popular. Coloquei a prótese no final daquele ano e o resultado foi bastante satisfatório. Logo pensei: "Estou livre!". Eu podia lavar os cabelos normalmente, secar, nadar, era vida normal. Era libertação.

Mas, com o passar do tempo, percebi que saí de uma prisão para entrar em outra, aparentemente mais bonita. Essa prótese era fixa e exigia uma manutenção mensal. Era preciso removê-la em uma clínica especializada nisso e fazer uma higienização absurda tanto nos cabelos quanto no couro cabeludo. Passei os primeiros anos sem ter coragem de me encarar no espelho quando estava sem a prótese, não tinha coragem de me ver careca. Aquele dia do mês machucava.

## Olhar para o espelho

Sempre que eu considerava ficar um tempo fora do Brasil ou mesmo longe da minha cidade, São Paulo, pensava na questão dos cabelos: como eu faria a manutenção mensal da prótese capilar? É claro que eu poderia buscar outros lugares para fazer todo esse processo, mas, por ser algo muito específico e caro, eu tinha receio. No início de 2014, comecei a me obrigar, nos dias da manutenção, a me encarar careca. A Camilla de verdade era aquela do espelho, sem cabelos, e eu precisava aceitar essa verdade. Precisava olhar para a realidade. E comecei a fazer isso, todo mês, até que, um dia, tive um dos *insights* mais gostosos da minha vida. Me olhando no espelho, careca, sozinha na sala da clínica em um dia de manutenção da prótese capilar, me achei bonita sem os cabelos. Pude ver o brilho dos meus olhos, o contorno do nariz, minhas orelhas perfeitas, e achei que a ausência dos fios era só um detalhe. Nesse momento, uma emoção diferente correu nas minhas veias. E, então, tomei a decisão que faltava para finalmente fazer a viagem que eu tanto

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

Nessa jornada, aprendi que ninguém no mundo, por mais que o ame, é capaz de sentir o que você realmente está sentindo. A minha dor era só minha, e só eu tinha o poder de curá-la

desejava de volta ao mundo: eu ia tirar a prótese e embarcaria com o que havia sobrado dos meus cabelos de verdade. Lembro que, naquela época, quando alguém dizia que eu era corajosa por estar largando tudo para viajar pelo mundo, pensava comigo: "Você nem imagina que eu ainda vou ter que ir careca".

Tirei a prótese no dia 10 de setembro de 2015. Na véspera, passei mal. Tive diarreia e crise de enxaqueca. Uma amiga quis me acompanhar, mas fiz questão de ir sozinha. Não sabia o que ia sentir, podia ser que depois eu quisesse entrar correndo num táxi e, em seguida, me trancar no quarto de casa. Mas acordei tão firme naquele dia que eu mesma não acreditei. Acho que meu anjo da guarda me levou pelas mãos. Tirei a prótese na clínica, junto com a equipe mais que especial que me acompanhou em todos aqueles anos de tratamento. Em seguida, pedi para cortar bem curtinho os cabelos que sobraram e saí dali para passear no shopping, sentindo uma liberdade indescritível.

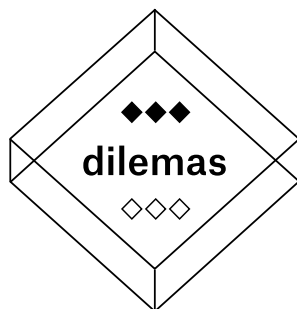
Um dos dias mais felizes que tenho recordação foi meu primeiro banho de mar sem a prótese e sem me importar com o julgamento ou os olhares alheios. Isso aconteceu na Nova Zelândia. Estava um pouco frio, mas eu não via a hora de me jogar naquele mar e sair livre, leve e solta sem a preocupação de que alguém estaria percebendo a minha falta de cabelos. Isso, sim, era libertação, ou superação.

Minha viagem ao redor do mundo está acontecendo neste exato momento. E é claro que tento tirar as fotos do meu melhor ângulo sem focar diretamente no problema. Uso as minhas queridas faixas na cabeça e também um produto para esconder um pouco as falhas. Mas não tenho problema algum em encarar os outros com meus fios molhados ou com minha carequinha aparecendo. Eu sei que sou muito mais do que isso, e essa descoberta foi o maior e melhor presente que me dei.

Nesse processo, aprendi tanta coisa... Aprendi que ninguém no mundo, por mais que o ame, é capaz de sentir o que você realmente está sentindo. A minha dor era só minha, e só eu tinha o poder de curá-la. Entendi que, quando alguém o trata mal ou está mal-humorado, devemos tentar relevar, pois nunca sabemos os dragões que cada um enfrenta dentro do peito. Me dei conta de que autoaceitação leva tempo e que nós somos muitos mais que cabelos, bundas ou peitos, pois, se isso fosse tudo, talvez eu seria nada. ■

---

**CAMILLE ALBANI** *é apaixonada por gente e por uma boa prosa. Conta suas experiências no* asaseraizes.com.br.

DILEMA:
ANSIEDADE
É POSSÍVEL CONVIVER COM ESSE SENTIMENTO?

## Acreditamos que o correto é cortar toda e qualquer ansiedade e que a vida seria bem melhor se tivéssemos apenas paz e tranquilidade interior. No entanto, esse sentimento de aflição que tentamos combater a qualquer preço foi essencial para evitar a nossa extinção enquanto espécie. A chave, afinal, não está em acabar com ela, mas em não deixar que nos domine

**TEXTO** *Daniel Barros* **ILUSTRAÇÃO** *Paola Viveiros*

QUANDO ME PERGUNTAM se ansiedade é normal eu costumo responder que ela é como o apêndice: todo mundo tem, mas em algumas pessoas a coisa inflama. De fato, a ansiedade é uma resposta normal do organismo de qualquer pessoa a situações ameaçadoras. Diante do perigo, quando precisamos fugir ou enfrentar e lutar, existe uma programação automática em nossa biologia que nos prepara para a batalha. O coração acelera, a respiração segue o mesmo ritmo rápido, as pupilas dilatam, a musculatura fica tensa e recebe mais sangue, que é desviado de lugares como a pele e os órgãos digestivos (por isso a palidez e o frio na barriga nessas horas). Se tivermos sorte de sobreviver a essa situação de perigo, finda a ameaça, essas reações passam e tudo volta ao normal. Veja só como é protetora essa tal ansiedade: provavelmente os animais que não tinham respostas similares não sobreviveram para deixar descendentes. Logo, somos todos filhos de ansiosos, herdeiros de genes que nos predispõem a não ficar tranquilos diante do perigo.

Até aqui tudo bem – quando essas situações são raras e esporádicas o organismo tem bastante tempo para se recompor, sem maiores

**A SÉRIE DILEMAS** é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

consequências. No mundo moderno, contudo, trocamos aqueles perigos selvagens eventuais pelo estresse constante. Se nossos antepassados tinham que fugir de um leão ou de um tigre de vez em quando, nós temos que matar um leão por dia. E, quando não damos um intervalo para esse sistema de alerta, ele acaba sendo sobrecarregado e gerando problemas para nossa vida.

Dessa forma, a ansiedade deixa de ser uma função normal – e perde seu papel essencial para a nossa manutenção de espécie – para se tornar uma doença. Isso porque seus sintomas simplesmente saem do nosso controle. Medo e preocupação todo mundo sente. Quando relaxar se torna impossível, contudo, temos um grande problema. Sentir o coração disparar diante de um susto é algo bastante normal, mas, se ele acelera sem motivo, espontaneamente, alguma coisa deve estar errada. Passar alguns dias assustado depois de uma experiência traumática é até esperado, mas nunca mais sair de casa meses após o ocorrido é uma reação nada saudável.

A correria do dia a dia não vai melhorar. Muitas pessoas passam a vida de frustração em frustração, esperando o momento em que tudo vai acalmar

## Vai dar trabalho

Como no exemplo bobo do apêndice, do início deste texto, uma vez que a ansiedade adoece não adianta esperar – o melhor é procurar o mais breve possível orientação médica para que o diagnóstico correto impeça o quadro de piorar. Porque passar sem ajuda é que ela não vai.

Mas será que poderíamos fazer algo antes de adoecer? Haveria alguma forma de prevenir que a ansiedade saísse do nosso controle? Existem maneiras de evitar que ela domine a nossa rotina? Tenho boas e más notícias: a boa é que sim, isso é possível. A má é que dá trabalho.

O primeiro passo é você parar de acreditar que um dia tudo será diferente: sua vida será mais tranquila, sem tantos afazeres e tanta pressão. Não, isso não vai acontecer. A correria do dia a dia não vai melhorar. Muitas pessoas passam a vida de frustração em frustração, esperando o momento em que as coisas vão, milagrosamente, ficar mais calmas, tranquilas. Só que esse dia nunca chega. Se você olhar sua agenda para daqui a seis meses, vai parecer um oásis perto do volume de compromissos que você tem atualmente. Mas o problema é que, quando o futuro chegar, ele se tornará presente, e a situação será a mesma de hoje. Então está combinado: temos que agir agora, e não ficar esperando um futuro idílico que nunca chega.

Mas o que exatamente podemos fazer para conviver melhor com esse sentimento aflitivo? Há pelo menos três coisas bem práticas que nos ajudam muito: exercício físico, sono adequado e meditação. Pois é, eu falei que daria trabalho. A atividade física regular – atenção para essa palavra: regular, ou seja, constante, e

**A THE SCHOOL OF LIFE** explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

não eventual ou de vez em quando – é uma forma comprovada de reduzir a ansiedade. Nada a ver com o mito de que temos que extravasar ou pôr para fora o estresse acumulado (desmontar esse mito fica para uma próxima conversa). É que o exercício leva nosso corpo a produzir a chamada endorfina, um neurotransmissor (substância que faz a comunicação entre os neurônios) que traz uma sensação de relaxamento e bem-estar pouco tempo depois que começamos a nos mexer. Lógico que endorfina não dura para sempre, daí a importância da regularidade dos exercícios. Além disso, o ganho de massa muscular por si só já ajuda bastante, pois os músculos retiram da circulação sanguínea algumas proteínas associadas ao estresse. Por último, quem se mantém ativo diminui o estado inflamatório do organismo, prevenindo doenças físicas e mentais, além de ter um sono de muito mais qualidade.

O que nos leva ao segundo ponto – a chamada higiene do sono. Acredite: as obrigações, sejam domésticas ou profissionais, são a menor parte do problema. Grande parte das pessoas dorme menos do que gostaria por culpa delas mesmas. Seja surfando pelas redes sociais, seja assistindo televisão ou mesmo lendo até tarde, a procrastinação da hora de dormir é um comportamento muito comum. E isso gera cansaço no dia seguinte, reduz a performance mental (os pensamentos ficam mais lentos e a cabeça menos ativa) e nos deixa mais suscetíveis à irritação. Tudo isso aumenta a propensão ao estresse. Ou seja: na maior parte das vezes, dormir um pouco a mais que seja depende somente de nós mesmos.

Por último, o mais difícil: meditação. E isso é difícil não por ser algo inalcançável, mas simplesmente porque é uma prática diferente da nossa cultura. Somos ensinados o tempo todo a ocupar nossa mente, a nos manter produtivos, a não ficar parados. Mas, se soubermos lidar melhor com nossos pensamentos, aliviaremos em grande medida o estresse. Quase todas as práticas de meditação têm a mesma finalidade: ensinar a focar a mente de maneira a impedi-la de ficar girando em falso em torno dos problemas, sem conseguir resolvê-los e, dessa maneira, só gerando mais emoções negativas. Meditar ajuda a interromper esse círculo vicioso: preocupações gerando sintomas, aumentando as preocupações, aumentando os sintomas, e assim por diante.

A ansiedade é importante demais para simplesmente a descartarmos. Não dá. O que precisamos, portanto, é mantê-la sob controle - antes que seja tarde

Voltando ao exemplo do apêndice, tratar uma apendicite é bem fácil, bastar retirar o órgão, por meio de uma cirurgia, e jogá-lo fora. A ansiedade, por sua vez, é importante demais para simplesmente a descartarmos. Não dá. O que precisamos, portanto, é mantê-la sempre sob controle – antes que seja tarde. ■

**DANIEL BARROS** é médico psiquiatra e, mais recentemente, terminou sua graduação em filosofia para entender melhor o mundo e as pessoas. Também já caminhou pela literatura e é autor de livros para crianças e adultos. É professor da The School of Life e dá aulas regulares sobre Como Lidar com o Stress, na unidade de São Paulo.

# Histórias de um povo

## Uma viagem pela tradição das belas narrativas orais de Moçambique

**TEXTO** *Débora Zanelato*
**FOTOGRAFIA** *Christian Piana*

José Chico Simbe *(à esquerda)* aprendeu a contar histórias com o avô. Por meio das narrativas que cria, Simbe também procura resolver conflitos entre moradores e, no desfecho, há uma conclusão sobre o que pode ser aprendido com aquela mensagem

EM UMA ESCOLA PRIMÁRIA na vila de Caia, em Moçambique, o professor Gabriel Felipe Maguame conta aos seus alunos as histórias que aprendeu com o avô, quando se sentavam à beira da fogueira antes de dormir. Nas classes, não há material pedagógico. Assim, Gabriel conta apenas com a tradição oral para ensinar seus alunos e assim preservar o exercício das narrativas, que hoje corre o risco de desaparecer.

Foi pelo desejo de documentar as lembranças orais de um povo que o fotógrafo italiano Christian Piana saiu de São Paulo e embarcou em uma viagem para Moçambique, em 2014. "Queria falar sobre essa literatura não escrita, mas ainda viva", conta Christian, que contou com o apoio da Consórcio Associações com Moçambique, uma ONG que o hospedou em Caia durante os três meses de pesquisa.

Apesar de a língua oficial ser o português, as histórias são contadas em chisena, idioma local. "Senti que, quando as pessoas usam o português, parecem falar uma língua estrangeira, sem espontaneidade. Já em chisena, o som é diferente, e a fluidez, outra", lembra ele. O contador José Chico Simbe trabalha na rádio e tem um caderno com mais de 70 histórias. Ele diz que esses relatos são feitos para ensinar valores universais, de convívio e de ética, além de ajudarem a resolver conflitos. "São histórias que não querem muito ser fixadas na escrita, em um congelado folclore, porque nascem do tecido vivo que é a existência humana", diz Christian. ■

---

**CHRISTIAN PIANA** *é italiano radicado no Brasil. Desde garoto sonhava em conhecer o continente africano.*

Acima, reunião de anciões na vila de Caia. As tradições são passadas para os mais jovens, mas Christian observa que isso vem se perdendo. Ao lado, Dona Nhale conta uma história cantada com seu grupo. Os grupos tradicionais são chamados nas famílias para falar sobre valores e forma de comportamento em um casamento quando uma filha está se preparando para o matrimônio

# Comida é patrimônio

Mais do que uma receita, o alimento carrega as características de um povo e nos conecta com nossas raízes ao trazer o senso de comunidade e de pertencimento que só resgatamos em volta da mesa

**TEXTO** *Rafael Tonon*

NA FAZENDA ÁGUA TIRADA, no interior do Mato Grosso do Sul, a avó, Ana Nery Terra Souza, ensina as netas a encher linguiça. De avental e touca na cabeça, as meninas se divertem, estiram a tripa (de boi) e, com a ajuda de um funil, vão empurrando a carne para dentro com a ponta dos dedos até que a tripa esteja cheia para ser amarrada. Apesar de pouca agilidade, as meninas denotam curiosidade nas explicações da avó: seguem à risca as suas recomendações, mostram o que fizeram para conferir se o serviço saiu dentro do contento, comemoram cada nova linguiça finalizada.

Em Maracaju, as linguiças que levam o nome da cidade são uma tradição passada de geração para geração – uma das poucas em todo o país feitas com carne de boi, e não de porco, como é mais convencional encontrar. Nerinha, como Ana é conhecida, aprendeu o ofício com a sogra, ali nessa mesma fazenda. Ensinou as filhas e, agora, passa o saber às netas. "Parece simples, mas o preparo da linguiça exige não só a quantidade ideal de carne e gordura (na proporção de 80% para 20%, como ela explica) mas também a forma como a carne é cortada, respeitando as fibras, o tamanho dos cortes, a escolha da melhor gordura, o uso das peças nobres do animal, tudo isso influencia, né?", ela diz. Os mesmos métodos que Nerinha conheceu com a sogra, outras mulheres da cidade aprenderam com as »

MONTAGEM COM IMAGENS SHUTTERSTOCK E ISTOCK

Reconhecer o modo de fazer antigo, de comidas e bebibas, como parte da nossa história é essencial para a vida em comunidade

A gastronomia é uma das práticas culturais mais internalizadas e importantes na nossa sociedade. Ela tem a capacidade de nutrir e também de deixar um legado histórico e social

» suas mães ou avós, num esforço comunitário para perpetuar a receita de uma linguiça que traduz tanto a identidade daquela comunidade inserida em um dos estados com a maior produção pecuária do país.

Tanto que a linguiça de Maracaju – preparada com carne nobre bovina, temperos e suco de laranja azeda – acabou de receber o certificado de registro de indicação geográfica (IG): em abril, a cidade de menos de 50 mil habitantes entrou no mapa das regiões reconhecidas no Brasil pela fabricação de seus produtos locais na modalidade de indicação de procedência. Agora, o selo, concedido pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI), pode ser colocado no rótulo do produto fabricado pelos 12 integrantes da Associação dos Produtores da Tradicional Linguiça de Maracaju (Aptralmar) – uma indicação geográfica que delimita somente os estabelecimentos do município. "Depois de um trabalho de cinco anos, conseguimos a certificação de que a linguiça de Maracaju é um produto de origem e precisa ser reconhecido como tal", afirma Rodrigo Olegário, consultor técnico na área de políticas públicas sanitárias e de agronegócio e coordenador técnico do projeto de implantação da indicação geográfica em Maracaju. O preparo dessa linguiça remonta a 1890, duas décadas após o fim da Guerra do Paraguai, e atualmente a iguaria é reconhecida dentro e fora do Mato Grosso do Sul, por seu sabor particular.

## A origem do sabor

O trabalho em identificar locais em que o território (ou o *terroir*, para usarmos um termo gastronômico) tem um grande impacto no alimento e na forma de preparar uma receita ou produto é algo mais recente por aqui, mas é levado muito a sério em países europeus como a França, Portugal ou Itália, por exemplo, onde a cultura gastronômica já está mais enraizada (e onde há centenas de denominações e apelações de origem). No Brasil, há pouco mais de 40 IGs reconhecidas pelo Instituto Nacional de Propriedade Industrial, o INPI – 60% são relacionadas a produtos alimentares ou bebidas, como o vinho do Vale dos Vinhedos, no Sul, a cachaça de Paraty, no Rio de Janeiro, ou a carne gaúcha feita nos pampas do Sul.

A certificação da IG protege produtos e serviços que têm suas qualidades atreladas à origem e ela se subdivide em duas categorias, denominação de origem (DO) e indicação de procedência (IP), como é o caso da linguiça de Maracaju, que, como muitos produtos que passaram pelo processo, deve ter sua produção melhorada. Isso porque, para obter a certificação, produtores são obrigados a criar associações e cooperativas e, de forma a organizar os processos, acabam criando métodos bem rígidos, o que tende a melhorar a qualidade do produto final. No caso da linguiça de Maracaju, a receita (entre o abate do boi até o uso da tripa do próprio animal abatido, que não passa por um processo de secagem, como na maioria das linguiças) teve que ser estabelecida em muitas mãos, principalmente de agricultura familiar, que acabam por se beneficiar da reputação, valor intrínseco à identidade do produto, além de distingui-lo em relação aos seus similares no mercado.

A minha visita a Maracaju (e à fazenda da Nerinha) fez parte de uma das etapas da expedição Fartura, que nasceu com o propósito de mapear a gastronomia de todo o Brasil, dos preparos aos seus ingredientes e personagens, passando por todos os estados do país – o que foi finalizado também em abril, depois de percorrer pouco menos de 200 cidades em quase 70 mil quilômetros, com tudo bem documentado para ser transformado em livros e uma série de documentários. "O que fica pra mim depois de quatro

A certificação confere ao produto a legitimação de que uma linguiça ou um queijo pertence àquela terra, àquelas pessoas

O patrimônio tem a capacidade de unir passado e futuro, é aquilo que nossos avós faziam e fica como herança, formando um laço de comunidade, reafirmado pela comida que nos une

» anos de expedição é o potencial imenso que o Brasil tem em relação à gastronomia e à cultura, mas que infelizmente muito vem se perdendo por conta da falta de registro, de pesquisa e de uma atenção maior no setor público e privado em relação à valorização dessa área", diz Rusty Marcellini, coordenador e curador das viagens do Fartura. "Agora que o Brasil começou a ter seus registros de IG, de DO, conseguimos mostrar o grande potencial para explorar essa questão do patrimônio brasileiro. Isso já acontecia de forma muito isolada, mas precisava ser mais bem desenvolvida", complementa.

Em um país com dimensões continentais e com uma enorme diversidade cultural, que também reflete na culinária, Rusty aponta aquilo que mais o impressionou: quanto menores as cidades e mais isoladas dos grandes centros, mais enraizada era a cultura em torno do alimento. "Quando a gente vai para o interior dos estados, ainda vê uma tradição muito forte, o que não acontece nas capitais. As pessoas se reúnem em torno do feitio de um alimento e existe um respeito muito grande pela tradição, tanto por parte das gerações mais antigas quanto das crianças. E passar isso de uma geração para outra é construir e manter um patrimônio."

## Cultura e tradição

O Iphan (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) é o órgão responsável por registrar fazeres e costumes culinários como patrimônios imateriais do nosso país. O ofício das baianas do acarajé foi um dos reconhecimentos pioneiros do Instituto. Mais do que identificar a receita da iguaria de herança africana, que virou sinônimo de culinária autêntica da Bahia, o conceito de patrimônio imaterial precisa estar ligado com as técnicas culturais à mesa, rituais e ritos que envolvem o feitio dele e como isso se insere na cultura e tradição locais. "Não é o acarajé que é o patrimônio, a sua receita em si. O patrimônio está no ofício, na relação entre o sagrado e o profano da receita, no ato de preparar aquele bolinho como uma referência religiosa, os rituais que estão em volta, a indumentária da baiana, a organização do tabuleiro seguindo regras específicas", explica Diana Dianovsky, coordenadora de registro do Departamento de Patrimônio Imaterial do Iphan. Ela conta que o departamento recebe inúmeros pedidos de registro, mas que o processo é justamente rígido (chega a levar mais de ano) para controlar o que se pode traduzir como uma riqueza cultural do país.

"A gastronomia é uma das práticas culturais mais internalizadas e importantes na nossa sociedade. É, muitas vezes, uma das mais representativas dentro de uma comunidade pelo valor que ela tem de nutrir e de deixar legado", acredita Diana. Como outros exemplos de patrimônios imateriais ligados à culinária registrados, há o modo de fazer os queijos de minas nas regiões do Serro, da Serra da Canastra e do Salitre e o sistema agrícola realizado até hoje nas margens do Rio Negro, no Amazonas. Em processo de aprovação de registro estão, também, a produção de doces tradicionais pelotenses e o ofício de tacacazeira (as mulheres que fazem tacacá) na Região Norte. "Patrimônio é aquilo que nos forma como pessoas, nos conecta ao passado e nos lança ao futuro", acredita Diana. "Aquilo que nossos avós faziam e que fica como herança, formando um laço de comunidade que é reafirmado pela comida que nos une." Ou o que as netas da Nerinha faziam ao encher as linguiças de Maracaju, sem se dar conta de que aquilo era muito mais que uma brincadeira de meninas. ■

RAFAEL TONON *é jornalista de gastronomia e acredita que a culinária é um importante patrimônio de uma nação.*

O processo de certificação ajuda a manter as pessoas de um local unidas em torno da tradição, e esse é o melhor dos legados

# Um elogio à diferença

O pensamento variado, o jeito de ser que foge a um determinado padrão. A diversidade, enfim, é a única condição que nos permite de fato ser quem somos

**TEXTO** *Laís Barros Martins* **DESIGN** *Dandara Hahn* **FOTOGRAFIA** *Paulo Santos*

NÃO SOMOS TODOS iguais. Como dizia a minha avó, reproduzindo a ironia do dito popular, "iguais só no branco dos olhos". Apesar de eu e você compartilharmos tanto em comum e podermos coincidir em mais do que apenas um fundo de olho, a complexidade que representamos extrapola os limites do corpo e se manifesta em nossas relações mais próximas. Ela também é refletida nos grupos dos quais participamos e aos quais decidimos nos juntar por afinidade e opção própria ao longo da vida.

Minha percepção me faz crer que o mundo está mais receptivo às diferenças. Antes, aqueles que estavam fora do padrão eram excluídos ou vistos com olhares de estranhamento. Mas cada vez mais refletimos sobre o valor de ser quem somos. E quem carrega a diferença em seu corpo ou em suas escolhas pessoais comunica, hoje, autenticidade e liberdade de ser.

Alguns dizem que "o mundo está ficando chato" por causa do politicamente correto. Mas esse processo pode revelar a construção de um lugar melhor para comportar as diferenças, trabalhando nossos preconceitos e aumentando o sentimento de tolerância.

Vale saber, no entanto, que ser diferente não é fácil. Exige coragem. O movimento passa por várias etapas de aceitação – pessoal, familiar e social – até atingir graus em que a distinção possa ser valorizada e se transformar em identidade e cultura passíveis de orgulho e amor.

## Um mundo que nos aceite

Tenho anotada comigo desde os tempos de faculdade uma frase de George Devereux , psicanalista e etnólogo húngaro-francês. Ela diz, essencialmente, que podemos ser considerados iguais apenas porque somos diferentes. "Ser cidadão de um mundo que conhece a diferença e respeita aqueles que são tributários de culturas e identidades que não são as minhas, assumindo que não há cultura e identidade melhor ou pior", comenta Claudio Bertolli Filho, livre-docente na área de antropologia da Unesp.

Mas nem sempre foi assim. A noção de que é tão digno e complexo ser alguém que incorpora os valores de qualquer sociedade, de qualquer lugar, foi construída pouco a pouco, "o que inspirou grupos de países periféricos a enfatizar a diferença, rebatendo a ideia de que só havia »

Ser diferente não é fácil. Exige coragem. O movimento passa por várias etapas de aceitação até atingir graus em que a diferença possa ser valorizada a ponto de se transformar em identidade e cultura

» uma maneira 'certa' de ser humano, aquela cunhada na Europa Ocidental e nos Estados Unidos até pelo menos o final da Segunda Guerra Mundial", explica Claudio.

Esse movimento alcançou também o interior de cada nação, desencadeando a luta das minorias em consolidar sua identidade com a afirmação de grupos sociais, religiões, etnias, orientações sexuais, entre outros. Você certamente conhece histórias de pessoas próximas que dedicaram litros extras de lágrima, suor ou sangue para se firmar mundo afora, além de relatos violentos, estampados com bastante frequência nos jornais diários.

Ainda numa perspectiva histórica, com a globalização e a chegada das novas tecnologias, a partir da década de 1980, "acreditava-se que, com a comunicação de informações e o pretenso fim das barreiras territoriais e ideológicas, todos compartilhariam de uma mesma cultura – era o início de um novo momento histórico-cultural denominado pós-modernidade, e as elites dos países hegemônicos articularam um discurso que fazia apologia a um novo personagem, o 'homem universal'", comenta o professor.

Contudo, apesar do entusiasmo inicial, logo se percebeu, diz ele, que, se efetivamente isso ocorresse, ameaçaria as identidades nacionais e locais. Isso porque "o que caracteriza a condição humana é a capacidade de ser diferente e a necessidade de consagrar uma identidade particular tanto no plano coletivo quanto no individual". Ainda que cada um encontre seus pares a partir da afirmação e do reconhecimento de semelhanças, as particularidades únicas de cada um prevalecerão, significando a garantia da nossa existência na mais irrestrita totalidade em moldes exclusivos para cada um.

Nossa propensão de buscar formas de lidar com a própria diferença enquanto queremos garantir aceitação social também pode ser observada nos espaços virtuais, cujo papel é ambíguo, segundo Claudio: "Embora ofereçam informações sobre a diversidade e permitam que grupos de várias culturas dialoguem, por outra via se constituem em espaço para a discriminação e estigmatização na medida em que ainda temos grande dificuldade em aceitar o outro".

## Uma casa que nos acolha

A percepção da diferença aparece já nas primeiras vivências da infância. Nessa fase, revela-se a importância de existir uma organização familiar, baseada em compreensão e aceitação, que garanta aos filhos a possibilidade de firmar-se em sua individualidade. As funções de pais e mães envolvem administrar as diferenças, seja as relacionadas à personalidade e ao comportamento (que expõem preferências e interesses), seja as diferenças que destoam dos padrões pré-estabelecidos sobre o processo de desenvolvimento da criança – apesar de cada um ter o próprio ritmo para atividades como começar a andar e falar, a aprender a ler e escrever... E há também a possibilidade de encontrar multiplicidades extremas, como as narradas no livro *Longe da Árvore* (Companhia das Letras), de Andrew Solomon, quando os pais precisam enfrentar o embate entre procurar a cura para uma diferença – onde surdos, autistas ou transgêneros são vistos como doentes, por exemplo – ou aceitá-la e reconhecer nela uma identidade e uma cultura cheia de significados.

> A busca por algum grau de diferenciação na sociedade pode vir do desejo de sermos admirados em nossa singularidade, composta de nossos recursos e também nossas dificuldades

Como filha do meio, sempre tive aversão a comparações. Isso contribuiu para que, em qualquer relação, eu procure um cantinho para chamar de meu e espalhe por aí que cada um é cada um. Segundo Leticia Costa Godinho Pergher, especialista em psicologia clínica, envolvida com estudos em antropologia urbana e psicanálise, "a busca por algum grau de diferenciação pode vir do desejo de sermos admirados em nossa singularidade, composta de nossos recursos e nossas dificuldades".

Ainda que com ressalvas, a dessemelhança ganha respaldo na conectividade, que permite o encontro e a comunicação de pessoas que »

Antes, quem pensava ou agia diferente era silenciado. Mas o convite agora é para estimular e incentivar a criatividade. Quem consagra a diferença em suas escolhas pessoais tende a conquistar seu próprio espaço no mundo

» permeiam grupos variados. Assim, tem gente que se reconhece por estar à margem dos modelos estéticos vigentes, ou por pensar e agir fora do roteiro-padrão. Iniciativas assim prestam um favor ao reforçar, por exemplo, que beleza é diversidade, nas formas mais plurais possíveis.

Leticia acredita que "quando temos segurança de que nossas capacidades estão preservadas dentro da gente, dependemos menos de rótulos e outros artefatos externos para nos sentirmos bem e inseridos", mas que o bom uso das redes é justamente encontrar pessoas com estratégias de viver a vida parecidas com as nossas, o que "alivia angústias, ajuda na sensação de pertencimento e nos acalma em nossa solidão". Por outro lado, o mau uso delas estaria no fato de se fechar nessa similaridade e não se abrir mais ao diferente, o que definitivamente estaciona o desenvolvimento.

O discurso da intolerância e do preconceito é revelado justamente "quando não aceitamos o outro e criamos situações em uma aparente mobilização de suprimi-lo e se impor sobre ele para, em última instância, eliminar o que sinto e me incomoda". Leticia comenta que isso acontece porque muitas vezes "não estamos assim tão seguros com quem somos, nos sentimos atacados e ameaçados pela diferença do outro, pela audácia dele em fazer algo que eu não fiz, levar uma vida que eu não levo, de oferecer respostas diversas e apresentar outros jeitos de lidar com um problema, e até de participar de histórias interessantes que não as minhas".

A educação aparece então como um recurso à "domesticação" daquilo que sentimos. "É muito mais rico para a própria pessoa, e sem dúvida para a sociedade, se ela consegue tolerar o que sente, entendendo que é um problema dela quando manifesta esses sentimentos e é tarefa da vida lidar com o que sentimos diferenciando da ação. Isto é, eu sinto, mas não preciso ferir o outro com isso." Para ela, uma das maiores vantagens de conservar e difundir a diversidade como um valor é conseguir tolerar a diferença e encará-la como simplesmente diferente, o que permite que as pessoas possam aprender umas com as outras e sejam estimuladas a seguir na permanente busca de ser alguém melhor.

### Que você seja

Em um grande painel democrático, o artista paulista Guilherme Kramer cria poesia urbana ao arranjar lado a lado os rostos que acumula das ruas, da memória ou da imaginação. Apesar de o todo aparentar uma grande massa em preto e branco, cada rosto é único e está em constante diálogo com os demais, revelando detalhes da condição do indivíduo em relação ao coletivo e destacando a diversidade. "Todos convivem no caos expressivo de uma megalópole e compartilham suas disparidades, centímetro a centímetro", reflete. "Quantas narrativas existem em um único quarteirão? O metrô da capital paulista é uma fração do mundo. Sinto um misto de desordem interna e orgulho por viver em uma cidade com tantos contrastes. Uma diversidade que vai se misturando no contato olho a olho com desconhecidos", diz ele. "Somos todos feitos de histórias, e o entrelaçar delas nos faz únicos e infinitos", arremata Kramer. O patrimônio comum do qual todos somos herdeiros é a diversidade humana – a possibilidade da coexistência de combinações múltiplas produzindo resultados tão surpreendentemente variados de novas formas de ser e de estar no mundo.

> Muitas vezes nos sentimos atacados e ameaçados pela diferença do outro, pela audácia dele em fazer algo que eu não fiz, levar uma vida que eu não levo, de ter outros jeitos de lidar com um problema

Embora estejamos o tempo todo expostos a juízos de valor, ou por isso mesmo, é tempo de ousar acreditar na autenticidade, ter a coragem de aceitar, e mostrar quem somos com sinceridade e leveza. Perceber, enfim, que nossa unicidade reside justamente na diferença. ■

LAÍS BARROS MARTINS *é jornalista, gosta muito de ser diferente, e acredita que a diversidade é o ponto alto do mundo que nos contém.*

Quando temos segurança de nossas capacidades, daquilo que somos e pensamos, dependemos menos de rótulos e consagramos uma identidade, com o melhor que há dentro de nós

# Capricho em tudo

Do serviço de uma loja às relações que estabelecemos por aí, tudo merece uma boa dose de comprometimento em dar o seu melhor

POR *Eugenio Mussak*

"TUDO O QUE merece ser feito merece ser bem feito!" Eu levei um tempo para entender essa frase. Os cérebros infantis, como o meu na época em que não tinha barba mas já me achava um homem feito, demoram um pouco para entender algumas afirmações. A dificuldade não está em entender o que foi dito, mas por que foi dito, uma vez que parece óbvio ou improcedente.

Eu estava em meu primeiro emprego, era estagiário de um escritório de arquitetura, enquanto cursava o ensino médio. Minha preocupação era sobre qual faculdade cursar, e oscilava entre medicina e engenharia. Me sentia atraído pelo humanismo da medicina na mesma intensidade que gostava da exatidão dos cálculos. Entre as duas opções havia ainda a arquitetura, que abria espaço para a criatividade, e tinha muito mais a ver, achava eu, com a possibilidade de levar felicidade às pessoas, através de projetos belos e funcionais. Por isso o estágio se mostrou útil, por ter me ensinado muito e, principalmente, por ter mostrado que minha relação com o desenho nunca seria fácil, por um único motivo: eu não tinha habilidade. Até hoje não consigo desenhar um retângulo razoável. Numa época em que os desenhos eram feitos em pranchetas, com papel vegetal, esquadros, compassos, lápis e borracha, antes de passar para o nanquim. Tempos heroicos aqueles, em que não havia Autocads, projetos em três dimensões, e todas as fantásticas facilidades que chegaram junto com os computadores.

E lá estava eu, dando acabamento ao projeto preliminar que o arquiteto apresentaria para o cliente em alguns dias. A mim cabia algo simples: pintar os ambientes na planta baixa, com lápis de várias cores, criando uma apresentação melhor do que o simples lápis preto sobre o papel branco. Eu devia passar de um ambiente para outro, contíguo, usando a lógica do degradê, criando uma passagem suave de uma cor para outra. Nada de ir direto do vermelho para o azul, por exemplo. Era preciso encontrar uma cor intermediária, uma composição harmônica, gradual, agradável. Algo como sair do vermelho para o laranja, depois para o rosa, antes de chegar ao amarelo, ao ouro, ao verde-musgo, e assim por diante, antes de azular. Coisas da estética de uma época.

Não era um trabalho difícil, mas dependia, claro, de alguma paciência, uma boa dose de senso estético e, acima de tudo, de muito capricho. E foi nesse terceiro item que o jovem estagiário-cheio-de-planos-e-pressa pisou na bola. No fundo, pensava eu, para que tanto cuidado com algo preliminar? Certamente o cliente, e o arquiteto, ainda rabiscariam ali, fazendo mudanças ou anotações. Tanto trabalho para uma olhada rápida? Vou pintar ligeiro esta planta, pois tenho mais o que fazer.

A consequência foi natural. Um trabalho malfeito é aquele que vem antes do retrabalho. Tive que fazer de novo e agora bem feito, se quisesse manter o emprego. Após entregar o segundo trabalho, agora satisfatório, ainda com uma dose de revolta nas entranhas, ainda tive que ouvir do arquiteto Wilson a preleção sobre a importância do capricho, o valor do empenho, o significado do comprometimento, o conceito da excelência, entre outros ensinamentos travestidos de reprimendas.



RETRATO *Paula Fabrizio*

Aquilo que não merece ser bem feito não precisa ser feito. Ninguém vai sentir falta, acredite. O capricho é mais que um conceito. É um valor, é o que diferencia o comum do especial

Afinal, é esse o papel de um estágio. O aprendizado na prática. O contato com a hora da verdade da profissão. Como estagiário, eu não estava lá para aprender a desenhar, mas para aprender a ter capricho.

Passadas várias décadas, a frase do arquiteto continua reverberando em mim: "Tudo o que merece ser feito merece ser bem feito". Aquilo que não merece ser bem feito não precisa ser feito. Ninguém vai sentir falta, acredite. Se fizer, faça bem feito. O capricho é mais que um conceito. É um valor. É aquele "algo mais" que diferencia o comum do especial, que faz com que um serviço, quando comparado com outro, um dos dois seja considerado medíocre. O capricho é o que agrega valor, que faz com que um produto possa ser vendido um pouco mais caro e que seja cobiçado. O capricho do padeiro é a causa da fila na padaria. O capricho do marceneiro é o que lota sua agenda. Pessoas caprichosas são joias raras, desejadas, garimpadas, admiradas e também respeitadas.

Muitos anos depois, já trabalhando com educação corporativa, me defronto mais uma vez com a questão do capricho. A principal causa de demissão, descubro, não é a incapacidade para fazer um trabalho. É a indisposição para fazê-lo bem feito.

Chama-se de "subdesempenho satisfatório", um comportamento recorrente, muito comum em todos os lugares. É o desempenho de um trabalhador, em qualquer área, que se contenta com satisfazer as condições mínimas para não ser descartado. Sabe aquele funcionário que busca apenas não receber uma queixa do cliente ou uma bronca do chefe? Ele não está interessado no elogio, só não quer a crítica. Não está visando a promoção, só não quer perder o emprego. Como o garoto que quer apenas passar de ano e, assim, média 6 é suficiente. Para que estudar para tirar nota máxima? A nota média passa igual.

Eu não quero um atendimento nota 6. Quero nota 10 no táxi, nas calçadas, no restaurante, na repartição pública, no médico, em casa, na política, nas relações humanas. Não é difícil, acredite. Dá o mesmo trabalho, e muito, muito mais satisfação. Para ambos os lados. O capricho é um valor, mas é mais do que isso. É uma virtude. Uma qualidade que diferencia e que eleva a condição do humano. Pessoas caprichosas são, definitivamente, necessárias. São elas que inspiram outras, que promovem o crescimento, o bem-estar, a verdadeira essência das pessoas, que não são, ou não deveriam ser, como os animais, que se contentam com o mínimo necessário à sobrevivência física. O homem inventou a ciência, a arte e a filosofia, para viver melhor, para dar uma pista da razão da existência, e para tornar esta mais suportável.

Caro arquiteto Wilson, não nos vemos desde então e acredito que nem lembraríamos um do outro, caso nos encontrássemos. Mas você fez a diferença em minha vida, para sempre. Nunca mais consegui fazer algo que merecesse ser feito sem que bem feito o fizesse. E, se aconteceu, ouvi sua mensagem, que está em meu arquivo pessoal, irremovível. Grato pelo capricho da bronca. ■

**EUGENIO MUSSAK** *escreve para* VIDA SIMPLES *porque é uma revista que merece ser feita e ser lida com capricho.*

# Virando caricaturas

Um corpo com vida e com história é aquele cheio de marcas, de traçados esculpidos pelo tempo – e é aí que reside o belo

POR *Diana Corso*

AS CARTILAGENS nunca param de crescer. Os músculos cedem sob os efeitos da gravidade. Nossa coluna vai adquirindo as torções ao sabor da expressão corporal, os pés incorporam a forma dos sapatos preferidos, as mãos traduzem nosso ofício, enquanto na pele se escreve a história da luz em nossa vida. Com o tempo, tornamo-nos mais estampados, angulosos, pontudos. Assusta um pouco, mas, se observarmos bem, veremos que isso não espera a velhice para acontecer. A transformação da nossa imagem é constante. Como conseguimos um corpo para chamar de nosso se ele não para de mudar?

A imagem é muito mais do que um retrato congelado no espelho. Ela é a tradução para o corpo daquilo que em termos psíquicos chamamos de "eu", "self", "ego", os quais são nosso jeito de ser, consequente da identidade que tivermos construído. Ao longo da vida, criamos algum tipo de formato próprio, além de que nos movemos utilizando uma ginga particular, assim de longe alguém que nos conhece poderá antecipar que somos nós. Repare, o que nos caracteriza são as marcas do uso! Graças a esses traços, conseguimos nos ver no espelho sem nos perguntarmos quem é aquela pessoa.

Por sorte, o nariz não cresce rápido como o do Pinóquio, nem acordamos com as orelhas do Dumbo. É milimétrico, todo dia um pouco, até se tornar uma caricatura de nós mesmos. Os desenhistas desse tipo de retrato cômico buscam exagerar os traços sobressalentes, como uma espécie de crítica, mas também de caracterização inequívoca do personagem. A idade, ao invés de nos fazer perder a autenticidade da imagem, vai acentuando-a. A beleza está mais associada ao esboço do desenho do que ao retrato detalhista. O traço rápido e inicial do alinhavo da imagem é considerado formoso, enquanto recusamo-nos a ver beleza na obra onde o artista deixou-se trabalhar com demora. As pálpebras emolduram os olhos, guardam uma história de olhares, a boca incorpora o hábito de rir, beijar e crispar-se. Tem um jeito em que nossos braços e pernas gostam de ficar, as gordurinhas fazem beiço e as costas esquecem a continência. Mas picaríamos em pedacinhos essa obra se nos fosse presenteada. Preferimos as linhas intactas. Belo equivale ao sem uso, ao contrário do visual expressivo, assim como da postura manhosa que se adquire com a idade.

Para aprender a ser alguém e ter um corpo requer tempo. Isso vai na contramão do que consideramos uma imagem impecável: a que tem a falta de contornos própria dos que ainda não sabem bem quem são. Só posso chegar à conclusão que o alvo da nossa admiração é um corpo que não testemunha pertencer ao seu dono. Não parece estranho, então, que o chamemos de "objeto", seja de desejo ou de consumo. Por outro lado, quem aprendeu a ser alguém de corpo e alma irá tornando-se autêntica e corajosamente uma divertida e orgulhosa caricatura. Terá um corpo eloquente, que antes das palavras já conta uma história, cujos olhos já antecipam respostas. Um corpo usado tem mais gente dentro. Para mim, isso é belo. ■

**DIANA CORSO** *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.



RETRATO *Paula Fabrizio*

# O corpo nos conecta

Em um mundo dominado por preconceitos e violências de todos os tipos é urgente voltar ao corpo

POR *Gustavo Gitti*

ÀS VEZES a peça nem é tão boa, mas quase sempre eu choro ao ver tanta gente levantando e aplaudindo junto. Os atores se alinham, abrem o peito e nós jogamos os sons das mãos. É uma comunicação genuína. A maioria não se conhece, mas naquele momento somos inseparáveis.

Comer junto é outra ação poderosa para criar relações além das identidades e bolhas usuais. Os corpos se assemelham, então naturalmente vemos o outro como igual – algo raríssimo em outros contextos.

Num mundo cada vez mais privado e especializado, com trabalhos cada vez mais imateriais, entre seres que tentam se diferenciar, é muito importante, de vez em quando, deixar que nossos corpos se sincronizem. Cantar, tocar, dançar, rezar, nadar, caminhar, silenciar junto. Em geral, nos agrupamos pelo falatório: a gente nem saberia direito o que fazer em um encontro não verbal. Por isso admiro iniciativas como a Fritura Livre, que todo mês reúne mais de 100 pessoas para uma roda de música corporal (improvisada, comunitária, inclusiva) em uma praça da cidade de São Paulo.

Para nos conectarmos a outros corpos, precisamos acordar a nossa corporalidade. Por que você não se dá o presente de chegar em casa, se estirar no chão e apenas ficar ali, sentindo o corpo respirar e relaxar por si só? No espaço do corpo, não há histórias, e-mails ou pensamentos compulsivos. Na respiração, não há tarefas ou metas. No contato com o chão, não há fracasso ou sucesso.

O que é brigar senão perder o contato com o chão? Observe um casal aflito e veja como ambos parecem pairar sobre suas cabeças, suspensos em abstrações e discursividades. Da próxima vez que se perturbar, observe como você perde a conexão com o próprio corpo e sinta os seus pés – os pés nos resgatam. Tanto é que uma das instruções iniciais na prática de shamatha (meditação do calmo repousar) é trazer a atenção de volta ao corpo. A violência vem da anestesia: porque somos incapazes de sentir dor, causamos dor. É urgente despertar os sentidos.

Pra lembrar de nossa humanidade em comum, de vez em quando, experimente deixar que seu corpo se reconheça em outros: uma pessoa esperando o ônibus, uma pessoa se coçando, uma pessoa franzindo os olhos ao sentir a luz do sol bater no rosto (como na peça *Arrã*, de Vinicius Calderoni), uma pessoa vendo um vídeo do grupo Porta dos Fundos, uma pessoa alternando microexpressões diante da tela do celular, uma pessoa com sono, uma pessoa mastigando, uma pessoa meio molhada na farmácia da esquina esperando a chuva passar, uma pessoa abrindo ou fechando a porta, uma pessoa na fila, uma pessoa travando a mandíbula, uma pessoa testando os sons da boca, uma pessoa se levantando da cadeira... corpos vivos em todas as direções!

Não tem inimigo que não durma, que não coloque comida na boca, que não seja frágil e bondoso em algum momento. Não tem guerra que se sustente quando um dos seres é flagrado em um desses momentos. E não há momento que não seja assim. Basta abrir o corpo. ■

**GUSTAVO GITTI** *é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site é* gustavogitti.com

RETRATO *Paula Fabrizio*

# Dois tipos de pessoa

É preciso entender que a maneira como interagimos e nos posicionamos para resolver problemas juntos é política

POR *Lucas Tauil de Freitas*

EM TEMPOS polarizados, quando é rara a esperança e a política renasce a golpes de fórceps, meus olhos voltam-se às prioridades: respirar, que sem ar são poucos os minutos, e com ritmo para ter harmonia; beber água, sem a qual ficam contados os dias – e muita, que pedra no rim sai doída; comer algo puro e local, que cuidar do corpo sem cuidar da Terra é piada; dormir, que o corpo precisa de descanso e a alma, de sonho.

Com o físico são e a alma serena, é preciso cuidar da família e da comunidade. Sem minha gente sou uma gota só de água, não oceano. Cada relação que tecemos tem uma camada política. A forma como interagimos e nos posicionamos para resolver problemas juntos é política. Ninguém está isento, se nos omitimos, a fazem por nós. Não é de estranhar que tanto sofrimento venha à tona neste momento. Nossa democracia remendada aproxima-se da maioridade. No Brasil, somos adolescentes políticos. Não nos responsabilizamos, terceirizamos a política como delegamos a limpeza de nossas privadas – duas ações de custo social muito alto.

Quase ninguém frequenta reuniões de condomínio ou audiências públicas. Isso não é obra do acaso. Nas três décadas de ditadura, fazer política na nossa terra lhe cobrava a pele ou a alma. Até duas décadas atrás, participar desses espaços políticos com posições de esquerda o fazia sair pela janela, a do avião, ou o prendia nos porões da ditadura.

Respirar na política é manter o diálogo aberto. Sem ele, o que existe é o confronto. Quando o céu fica cor de chumbo, é bom lembrar que palavras representam conceitos e não necessariamente as entendemos da mesma forma. Existe um rio de cultura e individualidade entre o que você diz e o que entendo. A minha fala é pelo diálogo e pela confiança.

Confiar é tomar risco, é julgar que vale a pena se expor por alguém ou por uma ideia. Confiança é mais barato, mais eficiente. Confiança é a saída. Quero me expor, me posicionar e dialogar. Quando o senso comum prega que apenas o lucro move as pessoas, que só organizações privadas são eficientes, me arrisco, ergo minha voz e defendo que somos mais do que nossa ganância.

Por outro lado, reconheço a legitimidade de quem pensa diferente. Acredito que divergimos por imaginarmos caminhos diferentes para atender as necessidades básicas dos que amamos. Não julgo o diferente como culpado, mas alguém que parte de outra cultura.

No diálogo não violento e com o desejo legítimo de ouvir, construímos pontes, necessárias em tempos de muros. Com tolerância e firmeza me levanto. O faço em resistência pelo direito de todos terem oportunidades básicas para cada um desenvolver seu potencial.

Dialogar com quem está paralisado ou confortável no caos é imprescindível. Num mundo polarizado, há dois tipos de pessoa: os que acreditam que no mundo há dois tipos de pessoa e os demais. Só evitaremos o confronto se percebermos que somos todos amassados com o mesmo barro, mas todos mesmo, não só os de nossa família ou religião. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *é jornalista e navega com a família pelos diferentes mares a bordo do Santa Paz.*



RETRATO *Paula Fabrizio*

# Quem tem medo do Lobo Bom

Será que você deixa de agir por receio do sucesso? Tente descobrir e questionar as crenças que o afastam de realizar seus sonhos

POR *Paula Abreu*

QUANTAS VEZES você já deixou de fazer algo importante? Você sabia que, em muitas dessas vezes, pode ser que você tenha deixado de agir não por medo de fracassar, mas exatamente pelo temor de dar certo? Parece equívoco, mas é verdade. A autora Marianne Williamson diz que nosso maior medo é descobrir que somos poderosos além do que podemos imaginar. Mas, por que temos medo do nosso sucesso?

Por motivos diversos. Muita gente associa o sucesso à inveja e à perda de amigos e pessoas próximas, que se sentiriam diminuídas. Outras têm a crença de que felicidade, dinheiro e sucesso atraem tragédias e coisas negativas. Ou de que "não se pode ter tudo nessa vida" (e então elas preferem ter um bom relacionamento ou uma família bacana, por exemplo, em vez de sucesso profissional). No Brasil, devido à nossa história, também é muito comum acreditarmos que para ser bem-sucedido tem que ser corrupto, desonesto ou antiético.

Quando temos esses tipos de crença, nós nos autossabotamos. Quer ver? Se alguém acredita que toda pessoa bem-sucedida é desonesta, provavelmente ela não vá querer ter sucesso. Clientes meus que têm medo da inveja, por exemplo, quando ganham dinheiro no trabalho, batem o carro ou levam uma multa inesperada, ou, ainda, gastam com supérfluos (o 57º par de sapatos!) e depois se sentem culpados. Ou seja, dão um jeito, consciente ou inconscientemente, de se livrar do dinheiro para não serem invejados.

Já os que acreditam não ser possível ter tudo, quando ganham dinheiro dão um jeito de arrumar briga com o companheiro (aí, o relacionamento piora e a tese é reforçada). Algumas pessoas ficam até doentes.

Na maioria dos casos, essas crenças surgem ainda na infância, a partir de situações que a gente viveu ou observou nossos pais e parentes viverem. Algumas dessas histórias vieram até de outras gerações. Por exemplo: quem cresceu nos anos 80 viveu um período de forte instabilidade econômica no Brasil, em que havia uma inflação incontrolável, racionamento de carne e outros alimentos nos supermercados, além de insegurança generalizada. É muito comum que essas pessoas sejam conectadas com a escassez até hoje, acreditando em ideias como "não vai ter para todo mundo" (porque na infância não tinha mesmo!), ou que para uma pessoa ser bem-sucedida é preciso que outra esteja perdendo, já que não tem para todo mundo.

Para acabar com a autossabotagem, você precisa fazer o que eu chamo de "detox de dinheiro" completo: identificar quais são todas as suas historinhas, condicionamentos, crenças e bloqueios com relação a dinheiro, poder e sucesso.

A autora Byron Katie diz que a causa de todo sofrimento é um pensamento não questionado. Então, para cada uma das crenças que você identificar, pergunte-se: "Isso é mesmo verdade?" Comece a questionar todos os acordos invisíveis que fez inconscientemente no seu passado e que estão, hoje, fazendo com que tenha medo e impedindo você de ser tudo o que pode ser. ■

**PAULA ABREU** *é coach e autora do livro* Escolha Sua Vida *(Sextante). Seu site é* escolhasuavida.com.br.

RETRATO *Paula Fabrizio*

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

[1]

# Poesia com alma

Escritor que faz sucesso nas redes sociais com poemas feitos em uma antiga máquina de escrever cria versão em livro caprichada

"ESCREVER É ESCULPIR sentimentos, é materializar de alguma forma algo que sentimos em palavras, é uma maneira de me conhecer e explorar a minha própria geografia." A frase é do escritor Zack Magiezi, que ganhou, primeiro, a consagração do público nas redes sociais para, depois, reunir seu trabalho em um livro, o recém-lançado *Estranherismo*. Zack tem mais de 500 mil seguidores no Instagram e supera os 300 mil no Facebook com seus poemas curtos e que dilaceram e tocam a alma. Em tempos de rigidez e de palavras ásperas, VIDA SIMPLES conversou com Zack Magiezi sobre a emoção que brota das palavras.

**Qual sua motivação para começar a postar poesias?** Comecei em 2012, mas não era rotineiro. Em 2014, criei a minha página no Facebook chamada Estranherismo. Nela comecei a colocar os textos com o objetivo de ter tudo em um lugar só e ganhar um espaço onde eu poderia falar do meu mundo, dos meus sentimentos e também das angústias.

**Como você enxerga a sua escrita?** Eu não fico muito tempo pensando na minha maneira de escrever. É algo natural pra mim. Talvez seja a minha maneira de gritar sem sons, são coisas intensas e sentimentais, coisas de uma pessoa intensa. Talvez os meus gritos encontrem outros gritos por aí. Não sei se é literatura, mas é extremamente humano.

**A palavra tem a capacidade de transformar o outro?** Recebo vários desabafos de pessoas que passaram um tempo anestesiadas. A maioria fala de como a minha escrita as tocou e mostrou o quanto a vida é urgente. Fico muito contente, pois sou um entusiasta da liberdade e da imperfeição, temos que ser quem somos. As pessoas me falam de recomeços, das tristezas e das alegrias, me falam da sua humanidade. Quando leio essas histórias, fico com a sensação de que estou no caminho certo. A palavra por si só é um agente transformador, os escritores que li mudaram e ainda mudam a minha vida.

ESTRANHERISMO, ZACK MAGIEZI
Editora Bertrand Brasil, R$ 34,90

# OBJETOS CHEIOS DE GRACIOSIDADE

Uma seleção de mimos pensados e produzidos para resgatar a nossa própria história e as pequenas delicadezas da vida

As capas para celular são da Paubrasil e ilustradas por Pedro Antônio Gabriel, do projeto Eu Me Chamo Antônio. Pedro faz desenhos e frases cheios de poesia. Custam a partir de R$ 120, para iPhone; e R$ 135, para Motorola.

-----------------

PAUBRASIL| grifepaubrasil.com.br/

A designer de Curitiba Dani Dalledone faz crochê desde criança. Aprendeu com a avó. Um dia, decidiu unir o olhar da designer com a arte de fazer crochê. Foi assim que surgiu a The Hand Made (THM). Os produtos são feitos sob encomenda.

-----------------

THE HAND MADE | thmbydani.com.br/

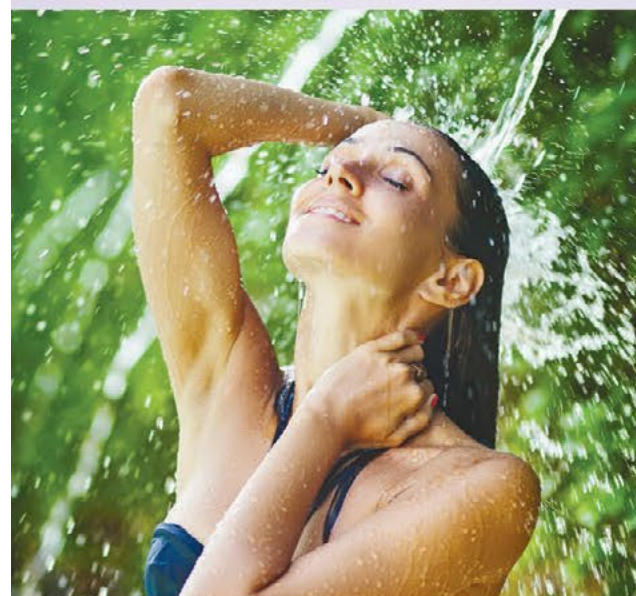
A papelaria Papel Craft, do Rio, está vendendo um acessório que é uma boniteza, a Caixinha das Boas Lembranças. O objetivo é armazenar lembranças em pequenas frases. O kit (R$ 85) vem com uma caixa, bloco, caneta e pote de vidro.

-----------------

PAPEL CRAFT | papelcraftloja.com.br

Os cordéis biográficos são assinados pela cearense Jarid Arraes. São mais de 40 títulos, como a coleção das grandes mulheres negras. Entre elas, Antonieta de Barros, a primeira deputada negra (R$ 3,50, cada).

-----------------

CORDÉIS BIOGRÁFICOS | jaridarraes.com

FOTOS [1] DIEGO MARCOS; DIVULGAÇÃO

[1]

# Para se aprimorar

Lugares que oferecem propostas diferenciadas de aprendizado ou que pretendem, por meio de jornadas com alguns meses de duração ou de experiências rápidas de um ou dois dias, ajudá-lo a encontrar um caminho dentro e fora de você mesmo

1 A Polifonia ou Escola de Protagonismo Criativo nasceu da insatisfação de um de seus sócios, Daniel Gurgel, com o ensino tradicional. O lugar é parceiro da THNK, escola que fica em Amsterdã, Holanda, e promove cursos de liderança criativa. A Polifonia acredita na construção coletiva, ou seja, as pessoas juntas é que vão encontrando as soluções para os problemas. Um de seus programas tem duração de cinco meses, que inclui viagem e encontros semanais.

-----------------

POLIFONIA | polifonia.com.br

2 A Kind surgiu da vontade de suas sócias, Nathália Roberto e Clarissa Soneghet, de montar workshops ou experiências só para mulheres. "Queremos ajudá-las a ser reais de verdade", afirma Nathália. Na prática, cada experiência tem um formato diferente. Tudo vai depender do assunto e da abordagem. Os temas são variados: empreendedorismo, maternidade, relacionamento, autoconhecimento. Os cursos acontecem, em geral, na cidade de São Paulo.

-----------------

KIND | akind.com.br

3 Na The School of Life os cursos têm duração de uma noite e são poderosos. A escola foi idealizada por pensadores do mundo contemporâneo, entre eles o suíço Alain de Botton. A proposta é ajudar as pessoas a refletir sobre suas escolhas e jogar luz nos dilemas cotidianos. Entre os temas das aulas estão: como lidar com a morte ou como ser mais confiante. A The School of Life oferece aulas em São Paulo e no Rio.

-----------------

THE SCHOOL OF LIFE | theschooloflife.com/saopaulo

4 A mineira Coolhow (lê-se curral) é um laboratório de conhecimento. O lugar oferece experiências de aprendizado, que acontecem preferencialmente em Belo Horizonte, mas também em cidades como Rio de Janeiro e Curitiba. Os temas: economia colaborativa; análise de tendências; escrita afetuosa; e processos criativos. Um diferencial: cursos para crianças, o coolhowzinho, que instigam os pequenos a criar, pensar e produzir junto desde cedo.

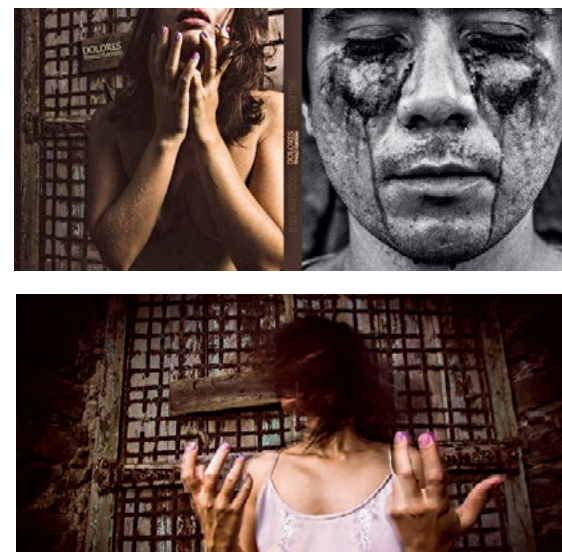
-----------------

COOLHOW | coolhow.com.br

## LIVRO, FOTO E MÚSICA

*DOLORES (E OS REMÉDIOS PARA DORMIR)* é o segundo trabalho do escritor piauiense Ithalo Furtado. Não é só livro, não é só um projeto fotográfico, não é só música. É uma mistura de tudo isso, chamado "livro transmídia". Cada capítulo tem uma trilha sonora e um ensaio fotográfico. A obra conta a história de Vâmila Santisteban, uma jovem que escreve cartas para gente como o músico Morrissey ou um vendedor de sapatos chamado Samuel Riviere. O livro sai por R$ 30, no site do artista, onde você encontra também as músicas e as imagens.

---------------

ITHALO FURTADO | ithalofurtado.art.br

FOTOS DIVULGAÇÃO; ILUSTRAÇÃO [1] ENIS AKSOY/ISTOCK

# Em busca das raízes

Primeiro trabalho solo de Izabella Rocha surgiu do mergulho em sua feminilidade e conexão com a natureza

A CARREIRA DE IZABELLA ROCHA começou com a banda de reggae Natiruts, que fez sucesso no final da década de 1990. Alguns anos depois, Izabella saiu em busca de suas raízes musicais e pessoais e fundou o grupo InNatura. A grande virada em sua trajetória aconteceu em 2004, quando se tornou mãe pela primeira vez – hoje, a cantora já está na terceira gestação. A gravidez da primogênita fez Izabella repensar sua relação com a música e consigo mesma, descobrir sua verdadeira feminilidade e a conexão disso com a natureza. "Foi um renascimento. A maternidade me transformou e descobri minha voz interna. E um filho traz força para você recomeçar tudo", acredita. A partir daí, ela se dedicou a desenvolver um trabalho que refletisse esse seu novo momento. Desse processo surgiu *Gaia*, seu primeiro disco solo. Nele, a cantora passeia pela música pop, indie experimental e jazz, sem nunca perder o tom brasileiro. *Gaia* foi mixado de forma analógica por Daniel Musy, o que confere sonoridade orgânica e vintage para o trabalho. A masterização foi feita pelo superpremiado Tom Coyne, ganhador de Grammys e responsável pela masterização de artistas como Justin Bieber, Adele, Beyoncé e outros. *Gaia* está disponível no Spotify e Apple Music.

## Invisibilidade feminina

O livro recém-lançado da escritora Martha Batalha, *A Vida Invisível de Eurídice Gusmão*, é daquelas obras viciantes, que você não quer largar até chegar à última página. O enredo é muito bem amarrado e a narrativa é leve e mistura alguns fatos reais com ficção. A história se passa no Rio de Janeiro, na década de 1940, e conta a trajetória de uma mulher aparentemente comum, Eurídice Gusmão, filha de portugueses, que foi criada para casar e ser mãe. Ela seguiu esse roteiro, mas não se sentia feliz com aquilo que lhe ensinaram como o certo. Ela queria mais, no entanto a sociedade – e o marido – lhe dizia que devia querer menos, bem menos. Assim, a escritora toca em temas delicados como a invisibilidade da mulher em um tempo de machismo exacerbado. E conta como Eurídice vai conseguindo dar voz às suas vontades mais íntimas de um jeito muito próprio. No meio do caminho, o leitor também se depara com personagens, igualmente bem construídos e instigantes, como Guida, irmã mais velha de Eurídice. A saber: o livro já teve os direitos vendidos para mais de dez editoras estrangeiras e vai virar filme.

A VIDA INVISÍVEL DE EURÍDICE GUSMÃO
Martha Batalha, Companhia das Letras, R$ 39,90

"A foto acima foi feita a quatro mãos, por mim e Higor Nery. Nesse dia, comemorávamos dois meses de namoro e estávamos passando alguns dias em Belo Horizonte (MG). Fomos até a capital mineira motivados pela exposição de Caravaggio, que não passaria pelo Rio de Janeiro, onde moramos. Após uma longa caminhada pela região da Pampulha, paramos para descansar no entorno do Museu de Arte da Pampulha e fomos contemplados com um belo pôr do sol. A imagem dos sapatos se tornou emblemática não apenas pela primeira viagem que fazíamos juntos mas também pela jornada simbólica que tínhamos começado um ao lado do outro havia pouco tempo. É um registro do início do nosso caminho a dois, que completa quatro anos agora, em 12 de junho."

— *Leandro Fazolla,* Rio de Janeiro, RJ

**VIDA SIMPLES** quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*